

БУДЬ 6·06
ЗДОРОВ!

БУДЬ ЗДОРОВ!

№6
2006

100
страниц
о самом
главном

**Забудьте
про хандру!**

**Грыжа
позвоночника**

**Идеальное
пищеварение**

**Защитите
щитовидку**

**Зачем
организму
камни?**

ISSN 1682-4237



06006



9 771662 423005



Ежемесячный журнал
№6 (156), июнь, 2006 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан
Стивом Шенкманом

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Борис Бочаров
Владимир Найдин
Нина Самохина
Галина Шаталова
Татьяна Сахарчук

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редактор
Елена Травникова

Отдел распространения
Татьяна
Сыромятникова

Верстка
Полины Соткиной

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Геннадия Михеева

Адрес редакции:
Москва, 127018
Сушецкий вал, д.5,
строение 15

Телефон/факс:
710-72-61

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

© «Будь здоров!», 2006 г.

Наталья Полосина Хандра по-русски	2
Татьяна Абрамова Идеальное пищеварение	5
Жорес Медведев Антиоксидантная теория, или «Французский парадокс»	11
Лариса Никитина Защитите щитовидку	16
Николай Мазнев Безнадежных больных не бывает	20
Светлана Шатохина Зачем организму камни?	25
Валентина Ефимова Фитотерапия остеопороза	29
Татьяна Яковлева Аденоиды. Что делать?	33
Надежда Федорова Грыжу лечит лазер	41
Илья Муравин Семейный врач по имени «Руслан»	46
Поможем друг другу	49
Консультация специалиста	52
Валентина Яраева Фильтр «NEROX»: простой и эффективный ..	55
Фотоконкурс «Будь здоров!»	60
Варвара Пискорская Школьная любовь	62
Владимир Скрипалев Плывать раньше, чем ходить	66
Коэффициент эрудиции	71
Алла Баркан Карандаш в левой руке	72
Иван Вязов Сеанс медитации	76
Без подробностей	79
Демьян Утенков Незримая красота «узорочья»	82
Судoku	90

Хандра по-русски



Встретив недавно друга, я, как обычно, заинтересовалась, как у него дела. «Отвратительно! — ответил он. — Сплошные проблемы!». В ходе разговора выяснилось: он только что поменял старый автомобиль на новый, дочь благополучно поступила в институт, отпуск всей семьей провели на море. Почему бы на мой вопрос ему не ответить, что дела идут неплохо? Да просто потому, что у нас это не принято. Мы охотно демонстрируем окружающим свою озабоченность, «замороженность» проблемами.

По этой причине иностранцы считают нас не только хмурыми, но и недоброжелательными: любая демонстрация «несчастливости» ими воспринимается как акт враждебности. И в самом деле: при общении чья-то подавленность естественным образом переносится на окружающих.

Конечно, у нас достаточно внешних причин для неудовлетворенности жизнью. Больше, чем у жителей Западной Европы или США. Но было бы наивно думать, что там люди не переживают тяжелых драм. Просто там действует другой стереотип: держать улыбку на лице, чтобы ни случилось. И в этом проявляется уважение к другим людям.

Во всем мире существуют группы психологической поддержки, объединяющие людей, переживших горе, утрату. Мне кажется, в нашей стране такие группы не менее нужны тем, кто старается позитивно воспринимать свою жизнь. Если с вами, не дай бог, случилась беда, найдутся люди, которые вам посоветуют. Со-страдать у нас готовы многие. А вот со-радоваться чужим успехам — далеко не все. И

людям, пытающимся сохранить позитивный взгляд на вещи, бывает трудно.

Кстати, оптимистами часто бывают как раз те, на чью долю выпадает немало трудностей. Психологи единодушны в объяснении этого феномена: эмоциональная реакция зависит не от самих событий, а от того, как мы их воспринимаем. Две мои знакомые недавно пережили развод. Одна впала в депрессию, решив, что ее женская судьба завершилась. А другая сказала себе: «Жизнь продолжается, я могу встретить человека, с которым стану по-настоящему счастливой».

У российских людей очень живуч еще один стереотип: счастье связано с заметными достижениями. Мол, радоваться жизни может только человек выдающийся, чего-то добившийся или имеющий много денег. Получать удовольствие просто от факта своего существования многие считают даже неприличным. Причем если раньше под достижениями понимались в основном успехи в профессиональной деятельности, то сейчас люди все чаще оцениваются по тому, сколько они зарабатывают. Некритическое отношение к такому стереотипу может загнать человека в депрессивное состояние: «Раз я получаю меньше других, значит, я хуже их и, следовательно, несчастливее».

В реальности же все самое главное, то, что делает нас счастливыми, дается абсолютно бесплатно — любовь, дружба, внимание, забота, понимание. И только когда человеку не хватает этих духовных ценностей, он пытается компенсировать их отсутствием деньгами. Чаще всего — неудачно.

Близко к этому стереотипу и другое навязанное нам современным обществом утверждение: «Я должен быть продуктивным, творческим человеком. Иначе жизнь теряет смысл». Многие из тех, кто сегодня вынужден был оставить свою профессию и заняться какой-нибудь непрестижной работой, начинают чувствовать себя людьми второго, а то и третьего сорта, забывая старую как мир истину: элемент творчества присутствует даже в работе дворника.

Все эти стереотипы мешают человеку радоваться жизни, создают фон для настроения, не раз описанного в русской литературе под именем «хандра». Понятие это исконно российское, словарь Ожегова трактует его как «мрачное, тоскливое настроение, томительную скуку». Но неужели от стереотипов нельзя избавиться?

При желании каждый из нас может перепрограммировать себя на позитивный настрой. Но хочу предупредить: дается это не слишком легко. Негатив срабатывает автоматически, а позитив требует воли и усилий — примерно таких же, какие затрачивает ребенок на освоение правил поведения. В течение дня не раз приходится возвращать себя к оптимистичным утверждениям и во всем искать позитивную сторону.

На психологическом факультете студенты анализировали ситуацию: может ли сохранять положительный настрой мать, когда ее ребенок болеет? Многие считали, что это противоестественно. А одна студентка сказала: «Из собственного опыта я вынесла убеждение, что реальную помощь себе и другим может оказать лишь тот человек, который в

тяжелой ситуации сохраняет жизнеутверждающую позицию». Она рассказала, что год назад ее маленький сын попал в больницу с тяжелым ожогом. Было страшно за него, но она взяла себе за правило улыбаться, быть доброжелательной со всеми. Входила в палату неизменно в хорошем настроении, приносила веселые книжки и читала их детям. Это изменило настроение ее ребенка и всех детей в больничном отделении.

Вспоминаю еще одну историю, рассказанную мне одной американской учительницей. В ее школе вместе со здоровыми ребятами учатся дети-инвалиды. Когда в программу обучения ввели уроки ритмики и танцев, ребят, передвигающихся на колясках, от занятий освободили. Учителя посчитали, что видеть танцующих одноклассников им будет тяжело. Но педагоги ошиблись. Оказалось, что дети, лишенные возможности танцевать, и не думают завидовать здоровым. Они хотят слушать музыку, смотреть, как танцуют их друзья, и радоваться за них. Все это ребята изложили в письме директору. Так дети преподнесли хороший урок взрослым.

Сам по себе факт, что другой человек умеет что-то делать лучше, чем ты, нейтрален. К нему можно отнестись по-разному, но самое конструктивное для психики переживание — искреннее восхищение.

Пребывать в хорошем состоянии духа, радоваться за других — это нравственный акт. Более того, это наша обязанность перед собой и другими, какие бы козни ни строила нам окружающая действительность. ■

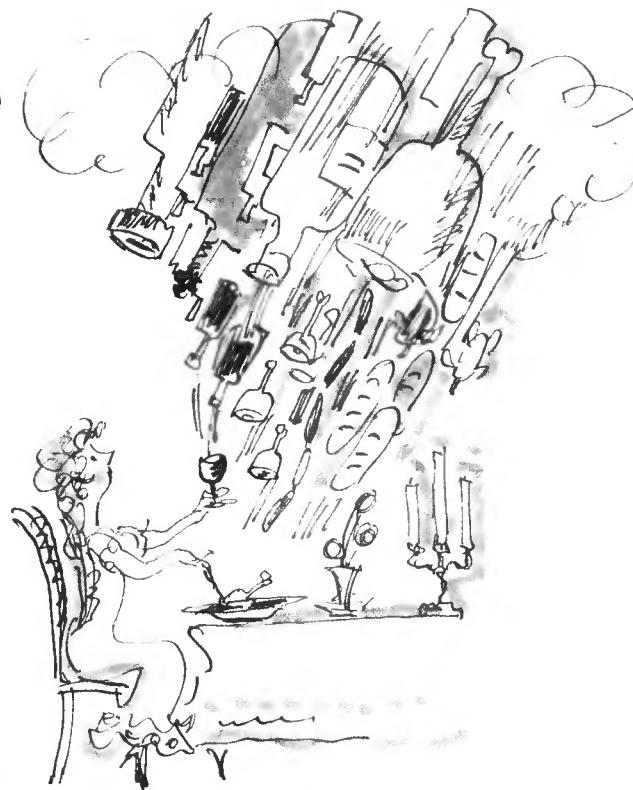
Татьяна Абрамова

ИДЕАЛЬНОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ

Ученые подсчитали, что в среднем человек за всю свою жизнь потребляет около 30 тонн пищи и 50 тысяч литров жидкости.

Над таким гигантским количеством желудочно-кишечному тракту приходится трудиться с огромным напряжением практически без всякого отдыха. Что же нужно делать, чтобы желудок и кишечник работали активно и без сбоев?

Об этом рассказывает врач с сорокалетним стажем Татьяна Прокофьевна Литницкая.



Все мы знаем, что пищеварение начинается во рту. При виде аппетитной пищи «слюнки текут» неспроста — так организм загодя готовится к процессу пищеварения. Слюна смачивает сухую пищу, а содержащиеся в слюне ферменты уже начинают расщеплять углеводы.

Пережеванная и смешанная со слюной пища в виде пищевой массы попадает по пищеводу в желудок, мышцы которого, интенсивно сокра-

Ответьте на вопросы специального теста, чтобы определить, как работает ваш пищеварительный тракт. На вопросы нужно отвечать «да» или «нет».

1. Ваш обычный распорядок дня очень насыщен?
2. Вы едите только два раза в день, но «как следует»?
3. Вы считаете, что в наше бурное время разумно и оправданно есть пищу быстрого приготовления?
4. Считаете ли вы необходимым каждый день есть мясные блюда?
5. Часто ли у вас бывают поносы или запоры?
6. В связи с запорами часто ли вы принимаете слабительные?
7. Мучают ли вас боли в желудке или изжога после еды, особенно после употребления кофе, апельсинового сока или сладостей?
8. Вы покупаете продукты независимо от сезона?
9. Часто ли вы используете медицинские препараты, чтобы избавиться от чувствительности в желудке?
10. В вашей семье были случаи рака желудка или кишечника?

щаяся, перемешивают ее с желудочным соком. Под воздействием желудочного сока происходит расщепление белков. В течение 3-6 часов сравнительно густая пищевая масса становится жидкой.

Из желудка жидкая масса маленькими порциями попадает в тонкий отдел кишечника, где подвергается действию желчи из печени, пищеварительных соков, выделяемых поджелудочной железой и кишечной стенкой. Здесь расщепляются белки, жиры и углеводы. Через стенки кишечника питательные вещества всасываются в кровь и лимфу.

Для полного переваривания простых углеводов требуется меньше часа, жиры усваиваются гораздо медленнее — в течение нескольких часов. Непереваренные остатки пищи проходят дальше — в толстую кишку, где лишняя жидкость всасывается и постепенно образуются плотные каловые массы, которые удаляются из организма. Кроме того, в толстой кишке под воздействием большого количества микрофлоры расщепляется клетчатка.

В тонкой и толстой кишках обитают примерно 400 различных видов бактерий. Они помогают расщеплять компоненты пищи, стимулируют и укрепляют иммунную систему, защищают организм от болезней. Некоторые виды бактерий вырабатывают вещества, которые уничтожают болезнетворные микроорганизмы, попадающие в кишечник с пищей. Бактерии толстого кишечника синтезируют витамины группы В.

При неправильном питании происходят изменения кишечной среды, которые отрицательно сказываются на жизнедеятельности полезной микрофлоры. Равновесие может быть нарушено также из-за приема антибиотиков или стероидных препаратов, при попадании в кишечник остатков удобрений и средств защиты растений, а также гнилостных бактерий, например из больного зуба.

Нарушение равновесия кишечной микрофлоры приводит к дисбактериозу, при котором многие питательные вещества не могут быть полноценно усвоены организмом. Поэтому страдает иммунная система, человек становится более предрасположенным к инфекциям. Признаками дисбактериоза и других нарушений пищева-

ния могут быть быстрая утомляемость, раздражительность, нервозность, апатия, запоры. Дисбактериоз нужно лечить. Хорошие результаты во многих случаях дает специальная санация кишечника — очистка его от токсинов, вредных бактерий и грибов. Наиболее радикальный метод — промывание кишечника большим количеством воды (однако такой метод не восстанавливает нормальную микрофлору кишечника).

Правда, можно обойтись и без этого: достаточно изменить свои пищевые пристрастия и отрегулировать двигательный режим.

Татьяна Прокофьева предлагает трехнедельную программу оздоровления пищеварительной системы.

В идеале питание должно быть сбалансированным и разнообразным, а пища — непременно свежей. Здоровое питание не означает каких-то строгих ограничений — речь идет только о более сознательном выборе продуктов. При планировании рациона придется учитывать потребность организма в жизненно важных ферментах, витаминах, минеральных и балластных веществах.

Главное в программе — постепенный переход на новый здоровый рацион. Нельзя забывать об обильном питье. Жидкость нужна, и чтобы размачивать пищевой комок, иначе могут возникнуть запоры.

Для пищеварения одинаково важны как состав пищи, так и время ее приема. Например, вечером пищу с низким содержанием жиров желудку переварить значительно легче, чем жирную.

Дневной рацион рекомендуется распределять на пять приемов — три основных и два промежуточных. В промежутках между основными приемами пищи необходимо съедать фрукты и овощи, а не бутерброды или выпечку. Есть следует не торопясь, тщательно пережевывая пищу.

Какие же продукты особенно полезны для хорошей работы желудка и кишечника?

Прежде всего, это разнообразные овощи. Они ценны витаминами и клетчаткой, содержат растительные гормоны и горечи, укрепляющие противовирусную защиту организма и очищающие кишечник от грибов и вредоносных бактерий. Кроме того, благодаря овощам организм может пополнить запасы необходимых минеральных веществ.

11. Вы часто страдаете от сильного вздутия живота?
12. Часто ли вы подвергаетесь стрессу?
13. Вам не удается устоять перед частым потреблением шоколада, тортов, конфет?
14. Вы едите обычный белый хлеб вместо цельнозернового?
15. Вы страдаете геморроем?
16. Испытываете ли вы отвращение к каким-нибудь продуктам?
17. Были ли у вас операции на желудке или кишечнике?

Если вы ответили утвердительно менее чем на 7 вопросов, то у вас нет особых проблем с пищеварением. Но не ждите, чтобы ваш желудочно-кишечный тракт начал подавать сигналы бедствия, займитесь профилактикой. Если же вы ответили «да» на 7 и более вопросов, значит, с вашим пищеварением не все в порядке. Если положительных ответов больше 12, нужно обратить самое пристальное внимание на свой желудочно-кишечный тракт, и в том числе на восстановление равновесия кишечной микрофлоры — оно серьезно нарушено.

Примерное меню на один день, способствующее налаживанию правильного пищеварения.

Завтрак. Любая злаковая каша, размоченные в воде сухофрукты, кефир (йогурт), тертое яблоко с творогом.

Обед. Небольшой кусок отварного нежирного мяса с большим количеством разнообразных тушеных овощей — кабачки, помидоры, болгарский перец, репчатый лук, морковь. Травяной чай или сок.

Ужин. Большая порция салата с растительным маслом и с хлебом из цельных зерен, рыбные паровые котлеты, травяной чай. В промежутках на выбор — сливовый сок, сок из кислой капусты, замоченные пшеничные отруби, минеральная вода с высоким содержанием сульфатов, льняное семя. Льняное семя нужно размолоть, размешать 2 ст. ложки порошка в полстакана воды и выпить. Эффект усилится, если добавить мед и протертые фрукты.

Рекомендуется употреблять бобовые, фрукты, каши и хлеб из цельного зерна. Полезными их делают, в том числе, балластные вещества, которые способствуют продвижению пищевой массы (создают большой объем и раздражают рецепторы кишечника) и поглощают токсины.

Травяные чаи содержат много эфирных масел. Особенно подойдут в данном случае фенхель, тмин, тимьян и ромашка, которые помогают при коликах и вздутии живота. Также полезна минеральная вода.

В рацион нужно включить яблочный уксус, содержащий полезные уксуснокислые бактерии.

Молоко и кисломолочные продукты содержат белки и молочнокислые бактерии, которые регулируют состав кишечной флоры, служат источником синтеза ферментов. В последнее время в магазинах появляется все больше молочных продуктов, содержащих живые молочнокислые бактерии. Считается, что такие пробиотические продукты благотворно влияют на микрофлору кишечника, поскольку полезные бактерии «без потерь» проникают в кишечник. Однако кишечная флора способна к саморегуляции, и при сбалансированном питании, богатом балластными веществами, ее равновесие восстановится само. А чтобы его поддерживать, достаточно ежедневно упот-



Фото Сергей Яра

реблять какой-нибудь натуральный кисломолочный напиток.

При выполнении трехнедельной программы оздоровления системы пищеварения полезно два раза устроить разгрузочный день и подвергнуть организм «бомбардировке» витаминами и балластными веществами, например с помощью фруктов. Разгрузочный день особенно полезен после обильных застолий. Вам потребуется 1,5 кг свежих фруктов, которые надо распределить на 4 приема пищи. Разрешаются любые фрукты, за исключением бананов и авокадо. За день надо выпить не менее 2 л жидкости — это может быть минеральная вода, несладкие фруктовые соки и травяные чаи. При желании фрукты можно заменить свежевыжатыми соками — 1 литр за день на 5 приемов.

После еды либо прилечь на 20-30 минут, либо, наоборот, интенсивно подвигаться — сделать не менее 1000 шагов. Не важно, что вы выберете — и то и другое способствует пищеварению.

Когда вы отдыхаете лежа, все жизненные процессы тормозятся, и ничто не отвлекает организм от переваривания пищи. К тому же короткий сон заряжает энергией.

Прогулка также помогает пищеварению — движение способствует стимуляции кровообращения и препятствует снижению артериального давления, которое обычно бывает после еды.

Больше двигаться особенно важно тем, у кого работа преимущественно сидячая: без активных движений правильное пищеварение наладить не удастся.

Любую прогулку можно сочетать со спортивными упражнениями. Например, продолжая быстро идти или бежать трусцой, начинайте все выше поднимать колени к животу. Руки остаются свободными, чтобы было легче сохранять равновесие. Если ваш путь преграждает препятствие, попробуйте перепрыгнуть его. Время от времени останавливайтесь и делайте приседания. Это не только тонизирует кишечник, но и стимулирует кровообращение.

Стрессы, еда всухомятку и наспех — все это нарушает работу желудка. Очень часто расстройства пищеварения бывают обусловлены спазмами и мышечным перенапряжением. В этих случаях на помощь придет массаж.

Две важные массажные процедуры воздействуют на нервный центр, управляющий пищеварением. Первый вид массажа надо делать самостоятельно, поскольку нажим при поглаживании нужно регулировать, ориентируясь на собственные ощущения, а для второго вам понадобится партнер.

1. Лягте на спину и расслабьтесь. Мысленно нарисуйте горизонтальную линию на уровне пупка. Подушечкой указательного пальца проведите по животу вдоль воображаемой линии. При этом у вас должно возникнуть ощущение легкой рези, — вы обнаружили рефлексогенную зону, управляющую пищеварением. Затем начните делать массаж — несильные надавливания на живот всей ладонью, двигаясь справа налево или слева направо так, чтобы воображаемая линия находилась примерно в центре ладони. Главное — выполнять движения только в одном направлении, а не туда-обратно. Такой массаж нужно делать по 5 минут, лучше каждый день через 1,5-2 часа после еды.

2. Лягте на спину на жесткую поверхность и 2 минуты глубоко и ровно подышите. Партнер кладет ладонь на ваш живот и начинает массаж на левой стороне живота, ниже края реберной дуги, выполняя круговые движения сведенными вместе пальцами вниз к паху. Теми же круговыми движениями партнер должен промассировать ваш живот, начиная с области выше пупка с правой стороны. Затем следует увеличить «массажный круг»: начать движения над правой частью паха, подняться вверх, затем выше пупка справа налево, затем вниз, к левой части паха. В конце массажа нужно описать полные круги, начиная и заканчивая в левой части паха. Такой массаж делается 10 минут ежедневно через 1,5-2 часа после еды.

Очень полезны для хорошей работы кишечника специальные упражнения, направленные на укрепление мышц живота. Вам потребуются большой мяч и обруч.

1. Крутите обруч на животе.
2. Сядьте на мяч. Выпрямите спину, ноги поставьте на ширину бедер. Не отрывая ног от пола, выполняйте легкие подскоки на мяче. Не нужно значительных усилий, просто почувствуйте, как работают мышцы таза.
3. Лягте на спину, ноги положите на мяч. Голени обхватите мяч так, чтобы они не соскальзывали. Приподнимайте верхнюю часть корпуса, вытягивая при этом руки вверх. При подъеме опускайте подбородок к груди, чтобы не перенапрягать шею. Удерживайте напряжение 5-7 секунд, затем медленно вернитесь в исходное положение. Делайте упражнение 6 раз с паузой по 30 секунд.
4. Лягте на спину, руки свободно вытяните в стороны. Глубоко и медленно вдохните, раздувая живот по мере наполнения легких воздухом. Так же медленно выдыхайте, втягивая живот, и втяните его так глубоко, как сможете.
5. Лягте животом на мяч и покачайтесь вперед-назад, чтобы расслабиться. Положите на пол перед собой книгу. Во время выполнения упражнения не отрывайте носки от пола. Руками тоже касайтесь пола, чтобы сохранить равновесие. Почитайте в такой позе минут пять.
6. Прodelайте легкие подскоки в течение 3-4 минут. Ноги ставьте параллельно друг другу, колени и локти слегка согните, спину выпрямите. Затем 2-3 минуты перепрыгивайте с ноги на ногу, одновременно взмахивая руками. Слегка присядьте и выполните из такого положения 4 прыжка, прогнувшись, полностью выпрямляя ноги и руки.

Все эти упражнения оказывают возбуждающее действие на перистальтику, стимулируют работу ленивого кишечника, помогают наладить правильное пищеварение.

Как видите, чтобы иметь «идеальное пищеварение», нужно приложить усилия, но ради хорошего самочувствия можно и потрудиться. ■

Жорес Медведев

Антиоксидантная теория, или «Французский парадокс»

Прошлую и нынешнюю публикации известный биолог и геронтолог Жорес Медведев посвятил антиоксидантной теории старения организма. Главный вопрос, на который ищет ответ ученый, звучит так: можно ли продлить жизнь антиоксидантами?

Натуральные антиоксиданты

Поиск способов продления жизни привел к созданию синтетических антиоксидантных препаратов, защищающих организм от действия свободных радикалов. Во многих странах такие добавки к питанию сейчас свободно продаются в рамках «альтернативной медицины», но в отличие от лекарств они не проходят клинических испытаний. Правда, некоторые исследователи проверяли их действие в экспериментах на животных, а затем включали в повседневный рацион. Но больших успехов в продлении жизни синтетическими антиоксидантами достигнуто не было.

Проблемы такой «терапии от старости» состоят даже не в том, что антиоксиданты не выполняют функций по ликвидации кислородных радикалов, а в том, что синтетические препараты, не включаясь в нормальный метаболизм, не проникают в те внутриклеточные структуры (например, в митохондрии), в которых происходят энергетические реакции. Кроме того, организм плохо приспособлен к удалению синтетических продук-

тов. Как радиопротекторы, то есть вещества для защиты от последствий радиации, они используются в течение коротких периодов времени. В качестве же геропротекторов (веществ, защищающих от старения) их предлагается применять в течение многих лет. По моему мнению, в этом нет необходимости, так как существуют многочисленные натуральные антиоксиданты в тех пищевых продуктах, которые потребляются ежедневно и метаболизм которых достаточно хорошо изучен. Красное вино, основной действующий компонент «французского парадокса», — далеко не единственный и отнюдь не самый богатый источник природных антиоксидантов.

В Тафтском университете в Бостоне проводится многолетнее экспериментальное исследование разных пищевых продуктов, в ходе которого определяется их способность быстро нейтрализовать свободные радикалы. Способность разных продуктов к нейтрализации свободных радикалов бостонские исследователи подсчитывают в единицах ORAC (от англ. oxygen radical absorbance capacity). Исходя из результатов своего эксперимента они предлага-

Окончание. Начало в №5 за 2006 г.

ют считать нормой 3500 ORAC в день и добавляют: «удвоение этой дозы может дать дополнительную защиту от старения». Зная число единиц ORAC, содержащееся в продуктах, можно рассчитать количество таких продуктов на день. Мы с женой, например, потребляем ежедневно около 3000 «бостоновских» единиц натуральных антиоксидантов.

Продукт	Кол-во ORAC в 100г
Чернослив	5770
Перец красный	731
Изюм	2830
Вишня	670
Черника	2234
Фасоль зеленая	503
Ежевика	2036
Лук	449
Баклажаны	386
Черная смородина	1650
Капуста цветная	377
Малина	1220
Капуста кочанная	298
Шпинат	1210
Картофель	313
Сливы	949
Яблоки	218
Брокколи	888
Бананы	221
Свекла	841
Помидоры	189
Авокадо	782
Кабачки молодые	150
Виноград красный	739
Огурцы	54
Виноград белый	446
Апельсины	740

Большинство природных антиоксидантов — витамины и пигменты, с помощью которых сами растения защищаются от свободных радикалов. У растений есть и ферментативные системы защиты, но, поскольку они образуют кислород из

CO₂ в хлоропластах, вся поверхность листьев и многих плодов состоит из антиоксидантов для самозащиты от этого выделяемого в атмосферу кислорода. Некоторые растительные антиоксиданты (токоферол, каротиноидные пигменты) растворимы в жирах, другие (флавоноиды, полифенолы, аскорбиновая кислота) — в воде. Очень активен антиоксидант свеклы бетацианин. Свекла, кроме того, содержит много железа и фолиевой кислоты, способных связывать кислород. Зеленые листья молодой капусты, еще не образующей плотного кочана, особенно ценны, поскольку содержат много каротина, витамина С, фолиевой кислоты и цинка. Соки из черники, смородины и даже свеклы являются более сильными антиоксидантами, чем красное вино.

Такие средства защиты были сформированы в растениях в течение сотен миллионов лет эволюции. Путем отбора природа регулирует и усвоение оптимального количества растительных антиоксидантов, необходимого для здоровья травоядных животных. Этот механизм можно наблюдать по потреблению свеклы: если ее поступило в организм слишком много, бетацианины удаляются через кишечник и почки, окрашивая мочу и кал в красный цвет.

Витамин E и бета-каротин

Наибольшее распространение среди антиоксидантов в коммерции получил витамин E (токоферол). Поскольку он растворим в жирах, то появилось предположение, что именно токоферол способен лучше всего защищать от свободных радикалов липопротеиновые клеточные мембраны. В опытах на мышах эта гипотеза получила подтверждение,

и мегадозы витамина E, как правило синтетического, стали поступать в продажу. В качестве витамина токоферол рекомендуется принимать в дозах 30–40 мг в сутки для взрослых и 10–20 мг — для детей, но в качестве антиоксиданта для продления жизни стали выпускать капсулы в 200, 400, 800, 1000 и даже 2000 мг.

Клинические испытания таких мегадоз начались лишь в 1997 году. К 2004 году было проведено в разных институтах 19 клинических испытаний, в которых приняли участие 135967 человек. Доклад по итогам этих испытаний, обсуждавшийся на заседании Американской ассоциации болезней сердца 10 ноября 2004 года, привлек внимание большинства западных газет и других средств массовой информации. Обобщенные результаты этих многолетних клинических испытаний показали, что увеличение ежедневных доз витамина E до 200 мг не оказывало заметного положительного или отрицательного действия. Однако дальнейшее увеличение доз до 400 или 800 мг приводило к росту смертности, иногда на 10%. Было подсчитано, что на каждый миллион человек, принимавших мегадозы витамина E, ежегодно умирало 9 ты-

сяч человек именно в результате этой практики. В лондонской газете «Таймс» от 11 ноября 2004 года появилась большая статья «Витаминная стимуляция, которая может вызывать раннюю смерть». Однако капсулы с мегадозами витамина E в 400, 800, 1000 и 2000 мг пока еще продаются и в аптеках, и в магазинах здоровья, широкая реклама мегадоз витамина E все еще действует во многих странах, в том числе и в России.

Аналогичные результаты были получены в клинических испытаниях другого антиоксиданта — бета-каротина (провитамина A). В клинических испытаниях, проводившихся в течение 12 лет, принимало участие 138113 человек разного возраста. По заключению исследователей из отдела сердечно-сосудистой медицины клиники в Кливленде (США), «мегадозы каротина приводили к незначительному, но статистически достоверному увеличению смертности, в основном от сердечно-сосудистых заболеваний». Правда, излишки каротина оказались менее токсичны, чем избыток токоферола. Очевидно, это связано с тем, что провитамин A легче подвергается расщеплению и удалению из орга-



Вот они, главные источники антиоксидантов для Жореса Медведева и его жены! Эти овощи, фрукты и ягоды выращены ими самостоятельно на арендованных шести сотках в пригороде Лондона

низма. Каротин обычно сопутствует хлорофиллу в зеленых частях растений, и организм в течение эволюции приспособился к его переработке.

Больше всего растительных антиоксидантов потребляют травоядные животные, но это не обеспечивает им долгой жизни. Питание же человека — это всегда баланс между веществами, которые необходимы его организму для обмена веществ, и теми соединениями, которые подлежат детоксикации, расщеплению и удалению, желательно с минимальными вредными последствиями.

Ферментативные антиоксиданты

Как бы ни были ценны пищевые антиоксиданты, главная роль в защите тканей от любых вредных перекисных соединений принадлежит не им, а ферментам. Немедленная нейтрализация свободных кислородных радикалов, действующая внутри клеток, осуществляется ферментативными каскадами, имеющими в своем составе ионы железа, марганца, меди, цинка или селена, реагирующие с кислородом.

Ферменты-антиоксиданты невозможно принимать в виде таблеток. Это белки, они расщепляются в пищеварительной системе. Недавно были предприняты попытки увеличить в клетках число генов, которые регулируют синтез ферментов-антиоксидантов, чтобы усилить их активность. Эти попытки осуществляются путем трансгенных манипуляций, которые позволяют вводить в геном дополнительные гены разных ферментов. Пока положительные результаты получены лишь на самых простых животных. У мушек-дрозофил, в геном которых было внедрено по три дополнительных копии генов антиоксидантных ферментов, их активность в клетках действительно усилилась. Такие популяции трансгенных мух отличались большей активностью, и продолжительность их жизни возрастала на 20-30%. Однако подобные эксперименты на мышах не привели к продлению жизни животных. Некоторые трансгенные мыши с повышенным синтезом фермента-антиоксиданта умирали раньше контрольных. Это свидетельствует о том, что продолжительность жизни мышей контролируется очень многими факторами, и увеличение концентрации одного фермента лишь нарушает установившееся равновесие физиологических процессов.

лительных ферментов, их активность в клетках действительно усилилась. Такие популяции трансгенных мух отличались большей активностью, и продолжительность их жизни возрастала на 20-30%. Однако подобные эксперименты на мышах не привели к продлению жизни животных. Некоторые трансгенные мыши с повышенным синтезом фермента-антиоксиданта умирали раньше контрольных. Это свидетельствует о том, что продолжительность жизни мышей контролируется очень многими факторами, и увеличение концентрации одного фермента лишь нарушает установившееся равновесие физиологических процессов.

Геронтологические советы

♦ Пищевые антиоксиданты содержатся в основном в овощах, фруктах и растительных жирах. Высокое содержание антиоксидантов (прежде всего токоферола и каротиноидов) в семенах растений предохраняет их ненасыщенные жиры от окисления, что продлевает период их жизнеспособности, то есть всхожести. Попадая в организм животных (в том числе и человека) через пищеварительную систему, растительные антиоксиданты пассивного действия, безусловно, нейтрализуют свободные кислородные радикалы в таких средах, как кровь, лимфа, в слизистых оболочках, в которые они проникают.

♦ Практика одноразовых приемов больших доз антиоксидантов в форме капсул или таблеток себя не оправдала — она приносит скорее вред, чем пользу. Из пищевых продуктов антиоксиданты поступают в кровь медленно и равномерно, в небольшой концентрации. Из капсул или таблеток они всасываются быстро, что приводит к резкому увели-

чению их концентрации в крови, подобно тому, как это происходит при инъекциях. Поскольку равновесие всех компонентов крови строго регулируется, резкое увеличение концентрации флавоноидов, витаминов С, Е и некоторых других антиоксидантов ведет к быстрому удалению их избытка либо через почки (для легко растворимых веществ), либо после ферментативного разрушения их в печени. Во многих случаях избыточные количества веществ этого типа просто не усваиваются в пищеварительной системе и удаляются кишечником вместе с остатками непереваренной пищи. Это же относится к метионину, цистеину и лизину — трем аминокислотам, которые продаются в капсулах именно как антиоксиданты, защищающие белковые молекулы от радикалов. Любое повышение в крови концентрации отдельных аминокислот приводит либо к их удалению через почки, либо к использованию в энергетическом обмене, но не к включению их в синтез белков.

♦ Наличие в красном вине флавоноидов не отменяет рекомендацию потреблять его очень умеренно. В статье о «французском парадоксе», цитировавшейся в прошлом номере, в частности, говорится: «Даже если красное вино действительно защищает от сердечно-сосудистых заболеваний, мы воздерживаемся от рекомендаций применять вино для этой цели. Следует учитывать широкое распространение во Франции цирроза печени, рака печени и некоторых других форм рака».

♦ У животных ферменты-антиоксиданты действительно могут обеспечить увеличение продолжительности жизни (и средней и максимальной видовой), но лишь в медленных процессах изменчивости,

отбора и эволюции. В обширном исследовании «Антиоксиданты, старение и долголетие» биолог Ричард Катлер проследил, что активность супероксид дисмутазы и у грызунов, и у приматов тем выше, чем выше их видовая максимальная продолжительность жизни. У человека, имеющего максимальную среди приматов продолжительность жизни, активность этого фермента в клетках печени также была максимальной и почти в два раза выше, чем у шимпанзе, горилл, лемуров и мелких обезьян. У приматов была также найдена зависимость между видовой продолжительностью жизни и содержанием в тканевых средах растительных антиоксидантов. Аналогичные наблюдения были сделаны и для представителей других семейств и родов животных. Долгоживущие птицы имели более высокую активность антиоксидантных ферментов, чем короткоживущие. У долгоживущих животных активность супероксида дисмутазы особенно высока в клетках мозга. Состав клеток мозга не обновляется, поэтому они требуют особенно эффективной защиты от любых повреждений.

♦ В эволюции животных и растений равновесие между «полезными» и «вредными» окислительными реакциями формировалось в течение сотен миллионов лет. «Французский парадокс» представляет собой комплексный результат — это продукт французской цивилизации. Но помимо него существует и печальный «русский парадокс», отражающий реалии российской жизни, а именно самое высокое в мире различие между средней продолжительностью жизни мужчин и женщин, которое в 2004 году достигло 14 лет. Приоритетом геронтологии в России является ликвидация этого «парадокса».

ЗАЩИТИТЕ ЩИТОВИДКУ

Щитовидную железу называют дирижером всего организма, потому что любой ее сбой проявляется расстройством функций других органов и систем.

Одно из самых распространенных нарушений в работе щитовидной железы — снижение выработки ее гормонов, называемое гипотиреозом. В последнее время проявления этого заболевания стали более разнообразными, увеличивается и число заболевших.



Фото Сергея Ярыева

Кто подвержен гипотиреозу?

У меня на приеме мужчина средних лет, который рассказывает грустную историю своих хронических недугов. Уже семь лет он страдает постоянными воспалительными заболеваниями урогенитальной сферы, сопровождающимися болью и снижением потенции. Все эти годы он безрезультатно принимал антибиотики и другие препараты для лечения именно воспалительного процесса. И так продолжалось бы, наверное, бес-

конечно, если бы во время одного из обследований ему не предложили сделать УЗИ щитовидной железы, на котором обнаружились нарушения, характерные для гипотиреоза. Лечащий врач в недоумении послал его на консультацию ко мне, ведь существует мнение, что гипотиреозом страдают только женщины.

Действительно, так всегда и считалось, но в последние годы взгляды на это заболевание изменились. Стрессы, плохая экология, нездоровые привычки вроде курения и злоупотребления спиртным привели к тому, что и у мужчин нередко развивается недостаточность функции щитовидной железы, что служит, в частности, основой нарушений в половой сфере.

Тем не менее более подверженными гипотиреозу остаются все-таки женщины. У них этот гормональный сбой тоже часто проявляется заболеваниями репродуктивных органов — воспалительными процессами матки и придатков, бесплодием, у беременных случаются выкидыши, бывает слабость родовой деятельности. Девушки жалуются на частые головные боли, общую слабость, повышенную утомляемость.

Недавно, например, у меня на приеме была студентка, которая сетовала на ухудшение памяти, снижение концентрации внимания, повышенную раздражительность. Причиной тому был гипотиреоз.

Королева эндокринной системы

Почему же снижение выработки гормонов щитовидной железы приводит к такому многостороннему сбою в деятельности всего организма? А все потому, что эта железа — королева эндокринной системы. Две ее до-

ли, состоящие из многочисленных фолликулов, подковообразно располагаются на шее в области гортани, напоминая крылья бабочки. Они вырабатывают тиреоидные гормоны, основным компонентом которых является йод. Связываясь с белками плазмы крови, гормоны поступают во все ткани организма и участвуют там в самых сложных процессах обмена веществ, связанных с регуляцией потребления кислорода, синтезом белков, снабжением клеток необходимыми аминокислотами.

Поскольку важнейшей ролью тиреоидных гормонов является усиление энергетического обмена, при их недостатке сразу же ощущается слабость в теле, мучает сонливость. При развившемся гипотиреозе человека выдает и внешний вид: одутловатое лицо, отекающие веки. Он часто зябнет, кожа у него сухая и шелушащаяся, может иметь желтушный оттенок. Волосы тускнеют, секутся и выпадают, ногти слоятся и ломаются. Из-за отека голосовых связок голос становится низким. Характерны запоры, появление излишней полноты. Конечно, эти признаки могут быть выражены в большей или меньшей степени, в зависимости от особенностей организма человека.

Нередко при гипотиреозе возникает гипертрофия клеток щитовидной железы, в результате чего она увеличивается, то есть формируется зоб. Поэтому наличие зоба вовсе не говорит о том, что функция железы повышена, как считают некоторые пациенты.

Причины гипотиреоза

Отчего же снижается функция щитовидной железы? Это может произойти из-за ее врожденного

недоразвития, поражения железы опухолью, какого-то воспалительного процесса или избыточного удаления железы во время операции.

Но чаще всего гипотиреоз развивается из-за недостатка йода, который в организме у нас не синтезируется, а поступает только с пищей. Во всей России (за исключением ее приморских областей) содержание йода в почве, воде и, соответственно, в продуктах питания, недостаточно. При норме 100-150 мкг йода в сутки наши люди потребляют его в десятки раз меньше, потому что едят мало морской рыбы, морепродуктов и водорослей, в которых йода больше всего. Меньше, чем положено, россияне едят мяса и молочных продуктов, которые также служат поставщиками этого микроэлемента. Поэтому мало у кого щитовидная железа остается здоровой.

У женщин, как уже говорилось, гипотиреоз встречается чаще. Это происходит потому, что у них щитовидная железа подвергается большим испытаниям, прежде всего во время беременности. Дело в том, что закладка щитовидки будущего ребенка происходит уже на сроке 4-5 недель, а к 16-17 неделям она функционирует уже как самостоятельный орган. Естественно, чтобы обеспечить нормальное развитие плода, а в дальнейшем — иметь полноценное грудное молоко для вскармливания ребенка, будущая мать должна удвоить потребление ценного микроэлемента. Но женщины далеко не всегда заботятся об этом, и уже во время вынашивания ребенка у многих наблюдается увеличение размеров щитовидной железы.

Если у будущей матери не хватает йода и снижена функция щитовидной железы, это неблагоприятно отражается на развитии ребенка. Вот почему сегодня в роддомах крупных городов России введен обязательный анализ, по которому выявляют снижение функции щитовидной железы у новорожденных.

Проявления гипотиреоза

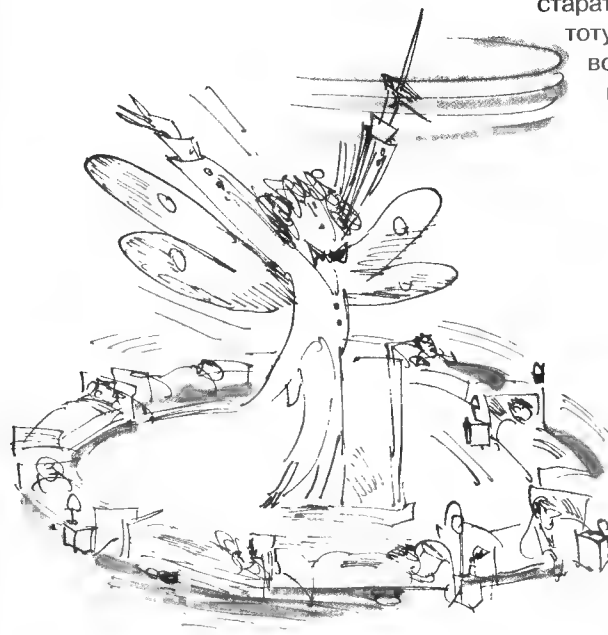
Если же эта патология вовремя не обнаружена и не проведено соответствующее лечение, то у ребенка могут наблюдаться плохая память, снижение способности воспринимать информацию, концентрироваться. Такие дети, кроме того, плохо растут, у них возникают эмоциональные и физиологические проблемы в период полового созревания. К сожалению, подобных расстройств немало среди ребятишек, проживающих в регионах, особенно бедных йодом (а Москва и Московская область к ним относятся в первую очередь). Установлено, что у детей среди эндокринных расстройств заболевания щитовидной железы занимают второе место после сахарного диабета.

В более старшем возрасте недостаточность функции щитовидной железы иногда влечет за собой снижение иммунитета, что выражается, например, частыми простудными, острыми респираторными, бронхо-легочными заболеваниями. Поскольку гормоны щитовидной железы оказывают влияние на функции всего организма, их недостаток вызывает развитие патологий сердечно-сосудистой и нервной систем, нарушения кровообращения и обмена веществ. Роль гипотиреоза велика и в возникнове-

нии различных костно-суставных заболеваний — остеопороза, остеохондроза, артрита, ведь щитовидная железа вырабатывает гормон, который регулирует уровень кальция в костях и крови.

Диагностика и лечение

Для обнаружения гипотиреоза проводится ультразвуковое обследование щитовидной железы и анализ крови на гормоны. В зависимости от плотности структуры железы, отсутствия или наличия узлов и их величины, а также уровня гормонов назначается индивидуальное лечение. Для нормализации выработки тиреотропных гормонов назначаются препараты йода, аминокислоты или гормон-заместительная терапия. По показаниям при наличии узлов возможно оперативное лечение.



Профилактика

Для профилактики гипотиреоза очень важно употреблять продукты, богатые йодом — салат, гречиху, свеклу, шпинат, а главное — водоросли, в том числе ламинарию (морскую капусту) и фукусы. Лучше всего покупать сухую ламинарию. Половину или одну чайную ложку порошка размешать в половине стакана воды, когда разбухнет, выпить отдельно или добавить в пищу. Можно этим порошком просто посыпать еду.

Как общеукрепляющее средство полезны различные витаминно-питательные смеси, наиболее распространенной из которых является сочетание лимонов, меда и орехов.

Говоря о профилактике заболевания, нельзя не затронуть проблему окружающей среды. Конечно, ее состояние во многом от нас не зависит, но организовать свое правильное общение с ней можно: чаще бывать на свежем воздухе, стараться поддерживать чистоту, время от времени проводить очистительные процедуры.

И еще один важный момент: щитовидная железа очень реагирует на стрессы, нервное перенапряжение, эмоциональные срывы и бессонницу. Используйте различные средства для релаксации, проводите ауто-тренинг — словом, старайтесь стать спокойнее, терпеливее и мудрее. ■

Безнадежных больных не бывает

С Николаем Ивановичем Мазневым, знатоком методов народной медицины, наши читатели уже знакомы. В апрельском номере он рассказывал о лечении суставов, в майском — о самопомощи при травмах. На этот раз речь пойдет о лечении различных заболеваний мышечной системы.



Фото Сергея Яраева

У человека насчитывается около 600 скелетных мышц. К каждой из них подходят нервы, содержащие двигательные и чувствительные нервные волокна. Основным свойством всех видов мышц является их способность сокращаться. Сокращением и расслаблением мышц управляют сигналы, поступающие по нервам, по их двигательным волокнам. Чувствительные волокна

проводят в головной мозг импульсы от мышц. Благодаря этому мы даже в темноте имеем представление о положении своего тела. При нарушении деятельности нерва нарушается также деятельность той мышцы, к которой он подходит.

Большая часть скелетных мышц прикреплена к костям. Снаружи каждая мышца покрыта волокнистой покровной тканью, отделяющей ее от других мышц. С помощью сухожилий мышца прикрепляется к

костям скелета. Мышцы обильно снабжаются кровью благодаря большому количеству кровеносных сосудов, имеют развитые лимфатические сосуды.

Различают гладкую и поперечно-полосатую мышечные ткани.

Из гладкой мышечной ткани образуются мышечные оболочки стенок внутренних органов, кровеносных и лимфатических сосудов, а также мышцы кожи. Сокращения гладкой мускулатуры не подчинены воле, поэтому их называют непроизвольными.

Поперечнополосатая мышечная ткань образует мышцы, в основном прикрепляющиеся к различным частям скелета. Сокращения этих мышц называют произвольными, так как они подчинены воле.

К наиболее распространенным заболеваниям мышц относятся мышечная дистрофия, миозит, миопатия, судороги. О лечении этих недугов народными средствами и пойдет речь в статье. Напомню: рецепты следует чередовать каждые 1,5-2 месяца, чтобы не вызывать привыкания.

Дистрофия мышц

Дистрофия — это нарушение питания (от греч. «трофе» — питание), то есть обмена веществ. При дистрофии мышц волокна постепенно становятся тоньше. Причины дистрофии разнообразны. Она может развиваться из-за нарушения иннервации мышц на почве заболеваний нервной системы (например, при параличах) или из-за обездвиженности больного, связанной с травмой или болезнью суставов. Дистрофия возможна и при тяжелых истощающих заболеваниях.

Рецепты

♦ Смешать по 1 стакану корней валерианы, аира, девясила; травы адониса, зверобоя, Melissa, желтушника, тысячелистника; плодов боярышника, рябины; листьев череды, подорожника большого; цветков бессмертника, а также овса. Сюда же добавить 2 стакана измельченного березового гриба (чаги) и 1/2 стакана листа чистотела. Все компоненты пропустить через мясорубку. Полученную смесь засыпать в двухлитровые банки на треть их объема, залить доверху нерафинированным подсолнечным маслом и поставить в темное место на 2 месяца, периодически взбалтывать. Затем масло слить в общую эмалированную посуду, поставить на огонь и нагреть до 60°C, после чего разлить по бутылкам и настоять в темном месте еще месяц, ежедневно взбалтывая.

Приготовленную мазь нужно втирать в больные места по схеме: 10 процедур через день, перерыв 20 дней и снова 10 процедур через день. Эти курсы можно повторять через 40 дней, через полгода.

При дистрофии мышц ног мазь следует втирать от кончиков пальцев до поясницы спиралевидными или прямолинейными движениями в направлении к паховым железам, по 35-40 минут в каждую ногу. Растирание нужно делать перед сном, тепло укутав на ночь больное место, утром мазь смыть. Руки растирают таким же образом.

♦ Для улучшения подвижности конечностей рекомендуется следующая мазь. Смешать 100 г свиного нутряного жира и 1 ст. ложку соли. Втереть в больное место, после чего обернуть его хлопчатобумажной тканью и клеенкой. После каждого месяца лечения делать перерыв на 10 дней.

♦ Можно втирать на ночь мазь, приготовленную так: 1 яичный желток, 1 ч. ложку скипидара, 1 ст. ложку яблочного уксуса размешать до густоты сметаны. После растирания необходимо тепло укутаться.

♦ Залить 0,5 л воды 15-20 свежих плодов физалиса обыкновенного, или сок из того же количества плодов, или 20 г сухих плодов. Довести до кипения, греть на малом огне или на водяной бане 10-15 минут и настоять до охлаждения. Принимать 1/4 стакана 4-5 раз в день до еды. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

♦ Заварить 1 стаканом кипятка 3 г сухих цветков или 10 г сухих листьев огуречной травы (не путать с огуречной ботвой, она также называется буравчиком лекарственным), и настоять, укутав, в закрытой посуде 5 часов. Пить по 1 ст. ложке 6 раз в день. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

♦ Залить 1 стаканом 70%-ного спирта 25 г коры барбариса и настоять 7-10 дней в темном месте. Пить по 30 капель 3 раза в день. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

Миозит

К распространенным заболеваниям мышечной системы относится и воспаление скелетных мышц — миозит. Оно может возникать как осложнение различных инфекционных заболеваний, например гриппа. Часто миозит возникает из-за травмы мышц или их перенапряжения. Причиной миозита может стать и переохлаждение.

При миозите появляются ноющие боли в мышцах туловища, рук или ног, усиливающиеся при движениях. Нередко в мышцах прощупыва-

ются плотные узелки. Это участки спастического сокращения мышц.

Рецепты

♦ Для снятия болей в мышцах рекомендуется такой рецепт: посыпать пищевой содой два листа белокачанной капусты, предварительно намыленных, приложить их к больному месту и закрепить повязкой.

♦ Хорошо помогает при миозите втирание в больные места мази из полевого хвоща (4 части несоленого сливочного масла смешать с 1 частью порошка сушеного хвоща).

♦ Мазь из равного количества растертых почек ивы и несоленого сливочного масла.

♦ Смешать по 1 ст. ложке яблочного уксуса и меда, залить 1 стаканом воды и тщательно размешать. Пить при болях в мышцах и суставах по 2-3 стакана в день. Желательно одновременно растирать тело яблочным уксусом. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

♦ Заварить 1 стаканом кипятка 7 г сухой травы адониса весеннего и настоять, укутав, 1 час. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день при болях в суставах и мышцах. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней. *Внимание: необходимо строго соблюдать дозировку!*

Миопатия

Миопатии (от греч. «миос» — мышца, «патос» — болезнь) — группа наследственных заболеваний, при которых имеются дефекты обмена веществ в мышечной ткани или в окончаниях нервов, иннервирующих мышцы. При этом наблюдается нарушение сократительной способности скелетных мышц, снижение их тонуса, а также медленно прогрессирующая атрофия мышц.

Основной симптом миопатии — мышечная слабость. Человек испытывает затруднения при поднятии руки, вставании со стула, подъеме по лестнице, даже дыхании. Иногда происходит замещение мышечных волокон жировой тканью, что внешне выглядит как гипертрофия, так как увеличивается объем мышцы.

Заболевание чаще всего имеет наследственное происхождение, но может быть результатом травм или инфекций. Миопатии подвержены в основном мужчины. Провоцировать ее появление может нездоровый образ жизни, неправильное питание или нехватка в организме витаминов группы B и витамина E.

Лечение миопатии должно быть комплексным и включать в себя одновременно:

— лечебные процедуры;

— соблюдение определенного режима питания.

Рецепты

♦ При лечении миопатии одной из наиболее эффективных процедур является массаж как отдельных частей тела, так и всего тела. Ежедневный массаж стимулирует кровообращение, устраняет застой крови, улучшает кровоснабжение и питание мышц.

♦ Очень полезно ежедневно три раза в день протирать больного салфеткой, смоченной в холодной воде и в меру отжатой. Сначала

нужно протереть грудь, затем спину и после этого конечности. Процедура должна продолжаться не более двух минут, и после нее необходимо некоторое время находиться в тепле. В холодную воду лучше добавить немного яблочного уксуса.

♦ Весьма эффективной лечебной процедурой является растирание настойкой дягиля. Залить водкой корень дягиля лекарственного (4 части водки на 1 часть корня), настоять девять дней в темном месте. Растирания нужно делать ежедневно, совмещая их с обтираниями. Перед сном, согревшись после обтирания, втереть настойку в ноги, руки, грудь и спину, затем укутаться одеялом.

♦ Полезно 1-2 раза в неделю принимать горячие ванны с английской солью (ее можно заменить морской солью, продающейся в аптеках, или обыкновенной солью, смешанной с березовой золой): на 100 л воды требуется 3-5 кг соли.

♦ При миопатии полезно делать ванночки для рук и ног (техника их выполнения описана в «Будь здоров!» №4 за 2006 год).

Питание при миопатии

Полезны каши на воде из проросших зерен злаковых растений (овса, пшеницы, ржи, ячменя и т.д.) с медом и подсолнечным маслом, салаты из сельдерея, листьев репы. Следует съедать по 2-3 яблока в день (лучше «антоновки»). С пищей в ор-

Книги Н.И. Мазнева всегда пользуются повышенным спросом.

Сейчас в книжных магазинах страны можно купить

«Лечение остеохондроза, артрита и других болезней опорно-двигательной системы», «Здоровье ребенка», «1000 лучших рецептов народной медицины».

В ближайшее время в издательстве «Лада» выйдет в свет новая книга

Н.И. Мазнева — **«Лекарственные растения. Энциклопедия».**

Готовятся к изданию **«Карманный травник», «Девочка, девушка, женщина».**

Эти книги можно приобрести оптом в издательстве «Лада» (тел. (495)151-43-63) и в магазине «Библио-Глобус» (м. «Лубянка»)

ганизм должно попадать достаточное количество витаминов группы В и витамина Е. Как источник витаминов В очень полезна печень. Витамин Е содержится в зеленых бобах, горохе, салате, овсе, пшенице, кукурузе, в облепиховом и подсолнечном масле. В день необходимо получать 20-30 г растительных жиров.

Судороги

Судороги — внезапное непроизвольное сокращение мышц. Это не заболевание, а симптомокомплекс, который может сопровождать самые разные недуги. Например, заболевания центральной нервной системы, отравления, злоупотребление алкоголем, нарушение обмена веществ и деятельности желез внутренней секреции, некоторые инфекционные заболевания. В зависимости от причины судороги бывают эпизодическими, случайными или повторяются с определенной частотой в течение недели, месяца, года.

Судорога может возникать как в одной мышце, так и охватывать несколько мышц сразу. Она может появиться и у вполне здоровых людей — чаще в икроножной мышце после длительной ходьбы или во время плавания при охлаждении.

Обычно судороги наблюдаются после интенсивных физических нагрузок и, как правило, ночью. Они также отмечаются при некоторых метаболических (обменных) нарушениях, например при избыточной потере натрия во время обезвоживания организма и некоторых заболеваниях, поражающих мотонейроны спинного мозга.

Уменьшить судороги в икроножных мышцах помогает растяжение. Для этого нужно тянуть носок ноги вверх, а пятку вниз.

Рецепты

♦ При частых судорогах ног следует утром и вечером смазывать подошвы соком свежего лимона и ждать, пока сок впитается. Курс лечения 2 недели.

♦ При судорогах конечностей натирать их горчичным порошком.

♦ Хорошо помогает при судорогах (если они не вызваны продолжительной ходьбой и усталостью ног) размеренный спокойный бег в течение 15-30 минут.

♦ Заварить 1 стаканом кипятка 2-3 щепотки травы и цветов лабазника вязолистного (таволги), настоять 30 минут и пить как чай. Настой обладает противосудорожным и успокаивающим действием, помогает при анемии.

♦ При судорогах различного происхождения рекомендуется пить желудево-злаковый кофе следующего состава (в %):

желуди очищенные и истолченные — 20;
ячмень (толченое зерно) — 20;
рожь (толченое зерно) — 10;
овес (толченое зерно) — 10;
корень цикория дикого — 20;
корень одуванчика — 20

Пить такой кофе лучше с медом. Хранить в стеклянной, хорошо закупоренной посуде.

♦ При судорогах, частых обмороках, сильном нервном расстройстве помогает такая настойка. Наполнить банку, не утрамбовывая, свежесушенными цветками липы, залить до краев спиртом или водкой и дать настояться 2-3 недели. Принимать утром и днем до еды по 1 ч. ложке, а перед сном по 1 ст. ложке.

Детям эта настойка противопоказана! Им следует давать настой липового цвета (1 ст. ложка на стакан кипятка), настоять 1 час и принимать 3-4 раза в день по 50 мл. ■

Светлана Шатохина,
доктор медицинских наук, профессор

Зачем организму КАМНИ?

Мы уже рассказывали об одном уникальном методе диагностики («Б.З.!» № 8, 2001 г. —

«Диагноз по капле»). Он был разработан С.Н.Шатохиной — заведующей клинико-диагностической лабораторией института МОНИКИ.

Сегодня он запатентован в 40 странах как метод Шатохиной-Шабалина. Основан метод на том, что капля любой биологической жидкости несет в себе информацию о начале того или иного заболевания. Продолжая разрабатывать методы ранней диагностики, Светлана Николаевна пришла еще к одному интересному выводу: отложение солей может быть не только патологией, но и защитной реакцией организма.



Одной из проблем современной медицины является запоздалая диагностика, которая выявляет заболевание лишь тогда, когда структура клетки начинает претерпевать изменения (что, собственно, и свидетельствует о развитии патологии). Между тем болезнь часто начинается с нарушений взаимодействий между молекулами различных веществ (белков, солей, жиров) в жидких высокоподвижных средах организма. Поскольку все питательные вещества поступают в клетку в растворе и все то, что она «наработала» для функционирования организма, также поступает непосредственно в жидкие среды (кровь, лимфу, мочу, слюну, слезу, пот, желчь), то оказывается, что по состоянию этих биологических жидкостей можно получать суммарную информацию о работе клеток всего организма. Это и было положено в основу нашей технологии ранней диагностики.

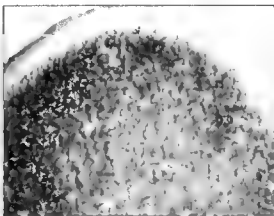


Фото 1а
У здорового человека
краевая зона
высушенной капли
мочи прозрачная.

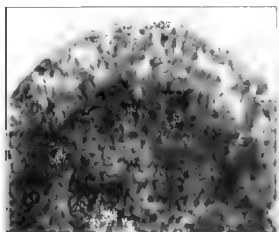


Фото 1б
У человека, который вы-
здоровливает после вос-
паления, эта зона пред-
ставлена органо-мине-
ральными структурами.

Правда, биологическую жидкость предвари-тельно нужно подвергнуть высушиванию (дегид-ратации). Именно вид осадка от капли жидкости после дегидратации позволил нам увидеть в ри-сунках природы зашифрованную ценную инфор-мацию. Их расшифровке мы посвятили 20 лет работы.

Уже на первом этапе наших исследований при изучении структуры осадка капли мочи у боль-ных мочекаменной болезнью мы обнаружили феномен патологической кристаллизации солей с включением молекул биологических веществ. Это могло объясняться аномально прочными мо-лекулярными связями между структурами орга-нических (белков) и минеральных веществ, что и указывало на опасность процесса камнеобразо-вания. Подобное явление выявилось и в других биологических жидкостях: при желчнокаменной болезни — в желчи, при старческой катаракте — во внутриглазной и слезной жидкости, при зуб-ном камне — в слюне. Повышенно прочные свя-зи белковых веществ с солями мы наблюдали даже в осушенном конденсате воздуха (но не дыма!), выдыхаемого заядлыми курильщиками.

Какое же значение для организма имеет спо-собность «каменеть», то есть формировать пато-логические структуры, состоящие из органичес-ких и минеральных веществ?

Известно, что при хроническом воспалитель-ном процессе в почках, желчном пузыре, других органах в результате деградации (упрощения структуры) тканей образуется значительное ко-личество продуктов распада. Если эти продукты вовремя не обезвреживаются, то становятся ис-точником интоксикации, либо связываются с молекулами солей, включаясь в кристалличес-кую структуру и превращаясь в последующем в «камни» и «песок». При этом они становятся хи-мически инертными. Это благоприятный вари-ант, он характерен для людей с достаточно силь-ной системой защиты. Благодаря этому пато-генные микроорганизмы и токсичные органиче-ские метаболиты переводятся в неактивные ми-нерализованные формы, что обеспечивает их нейтрализацию.

Мы можем видеть, как кристалл «захватил в плен» какое-то токсическое вещество, лишая его всякой активности и предотвращая вредное воз-

действие (фото 1а,б). Так формируется органо-минеральный агрегат и осуществляется общая и местная защита тканей организма от влияния патогенных факторов, что и составляет суть за-щитно-приспособительного механизма биоми-нерализации.

Но, к сожалению, сформировавшиеся органо-минеральные агрегаты (чаще это соли кальция — кальцинаты) сами по себе могут служить цен-трами кристаллизации для последующего роста камня.

Еще один отрицательный момент биоминера-лизации — это то, что для связывания продуктов распада организм использует жизненно важные химические элементы — кальций и фосфор, ко-торые он частично извлекает из костной массы. Перераспределение ионов кальция и фосфора в патологически измененную ткань стенок сосу-дов, почек, желчного пузыря, других органов яв-ляется одной из причин «странствования солей», а в последующем — развития остеопороза.

Понятно, что, для того чтобы не «выращивать» в своем организме камни, от них надо освобож-даться на стадии возникновения. Для этого про-водят процедуры, ускоряющие циркуляцию жид-костей в организме, улучшающие дренаж, пре-пятствующие застою (например, желчи). Один из методов — выполнять физические упражнения, соответствующие возрасту и состоянию. Так, по-мимо ежедневной утренней зарядки и пеших прогулок очень эффективны велосипед или вело-тренажер. Полезны также ритмичное постукива-ние пятками по полу и спуск по лестнице. Это улучшает отток лимфы и венозной крови от ног.

Необходимо также увеличить прием жидкости и употреблять продукты с высоким содержанием кальция (творог, молоко, йогурты).

Защитный механизм биоминерализации рабо-тает и при воздействии на организм ряда лекар-ственных препаратов. Например, мы исследова-ли, как на больных острым кандидозом влияет антигрибной препарат. Для проверки чувстви-тельности патогенных грибов к данному препа-рату его добавляли к моче пациента, и если в по-лученной смеси формировались кристаллы со-лей, это подтверждало положительный эффект лекарства и целесообразность его назначения больному (фото 2).



Фото 2
Кристаллы солей «дотя-
гиваются» до клеток гри-
ба и «высаливают» их.
Это подтверждает
эффективность антигриб-
ного препарата.
Значит, он настолько
снижает активность
грибов, что они не могут
противостоять
«высаливанию».



Фото 3
Кристаллы солей не могут достичь клеток гриба, потому что те сохраняют биологическую активность. Это говорит о нецелесообразности применения антигрибного препарата.

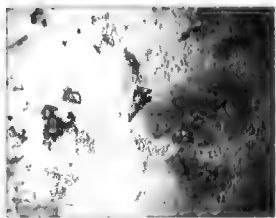


Фото 4
Колонии гриба в высушенной капле мочи при хроническом кандидозе.

Если же в смеси мочи и испытуемого препарата биоминерализации не происходило, то препарат просто не назначался, потому что такое лечение признавалось безрезультатным. На фото 3 хорошо видно, что клетки гриба биологически активны и не позволяют кристаллам солей проникать в их структуры.

При назначении неэффективных противогрибных препаратов острый кандидоз переходит в хронический. (Кандида — один из родов грибов, кандидоз — заболевание, которое он вызывает.) В этих случаях при исследовании капли мочи можно видеть целые колонии грибов, в которых кристаллы солей виднеются лишь на отдельных участках (фото 4).

Подобная картина встречается у людей самого разного возраста при нерациональном применении антибиотиков, а также гормональных противозачаточных средств. К сожалению, сегодня многие люди, подогреваемые широкой рекламой, свободно приобретают в аптеке эти и другие сильнодействующие лекарства, не задумываясь о том, что любой препарат всегда оказывает не только положительное, но и отрицательное воздействие. Поэтому лучше довериться лечащему врачу, который назначит необходимое лечение.

Хочется сказать и о качестве продуктов питания. Наша диагностическая технология показывает, что для организма далеко не безвредны консерванты и прочие вещества, используемые в производстве продуктов с длительным сроком хранения. Конечно, это очень удобно — закупить их в большом количестве, положить в холодильник и без особых затрат сил и времени на приготовление подавать к столу. Однако систематически употреблять такие продукты не стоит. Гораздо полезнее домашняя пища. И чем проще она будет, тем лучше.

Таким образом, только при соблюдении простых правил здорового образа жизни можно поддерживать хорошее самочувствие долгие годы. Это прежде всего регулярные двигательные нагрузки, правильное питание и отказ от немотивированного приема сильнодействующих лекарств. ■

Валентина Ефимова

Фитотерапия остеопороза

В прошлом номере мы рассказывали об оригинальной методике фитолечения остеопороза, разработанной кандидатом биологических наук, известным травником из Башкирии Михаилом Викторовичем Гордеевым. Его подход к лечению остеопороза основан на коррекции нарушений гормонального статуса

и минерального баланса в организме пожилого человека. Важное значение в этой методике имеют психологический настрой на сохранение молодости, а также рациональная диета и двигательные нагрузки. Продолжаем тему.



Усвоение кальция

Для поддержания плотности костей в организме должно быть в достатке минеральных веществ, служащих строительным материалом для костной ткани. Рекомендации врачей включать в каждодневный рацион питания продукты, богатые кальцием и фосфором (молоко, сыр, творог, рыбу, мясо, бобовые), — общеизвестны. Помимо этого Гордеев считает, что в пищу полезно употреблять домашний студень из лапок птицы и свиных голов, содержащий естественный коллаген.

Окончание. Начало в №5 за 2006 г.

Из лекарственных растений обмен и усвоение кальция в организме стимулируют зопник, будра, люцерна, плоды можжевельника, сабельник, корень окопника. Все эти растения, кроме окопника, завариваются по типовой схеме (1 ст. ложка на 1 стакан воды).

— *Потому что он считается ядовитым?* — поинтересовалась я.

— Всякое растение, содержащее сильнодействующие биологически активные вещества, если его неправильно применять, может и навредить, — ответил Гордеев. — Именно из-за неправильного употребления в разряд ядовитых попали не только окопник, но даже иван-чай и мать-и-мачеха, которыми на Руси лечились испокон веков. В частности, окопник признан опасным из-за того, что в нем обнаружены следы пирроризиновой кислоты, вредной для печени. Но если корень окопника заварить кипятком, то уже через 15 минут эта кислота разрушится под воздействием высокой температуры.

Я советую 1 дес. ложку измельченного корня заваривать 300 мл кипятка, настаивать 2 часа и выпивать в течение дня. Можно приготовить настой на несколько дней, но следует знать, что при хранении в холодильнике в нем образуется слизь, не снижающая, впрочем, его лечебных свойств.

Продолжая разговор, Михаил Викторович напомнил, что кальций усваивается в организме только при достаточном количестве витамина D, а самый простой способ усилить его синтез в организме — принимать солнечные ванны. Особенно это важно для пожилых людей. Но, разумеется, облучаться ультрафиолетом можно лишь до 11 утра и после 18 вечера.

Вторая рекомендация Гордеева — включать в диету пожилых людей и детей яйца домашних кур (как ценнейший источник необходимых им веществ), и в частности — сырые желтки. На мои замечания относительно сальмонеллеза и птичьего гриппа он заметил, что яйцо здоровой домашней курицы внутри стерильно, поэтому достаточно снаружи скорлупу как следует вымыть с мылом.

Пополнить в организме запас витамина D также поможет настой лекарственной травы кирказона, содержащей этот витамин. Заваривают и принимают ее по типовой схеме.

Помимо витамина D, необходимо заботиться о поступлении в организм витамина A, который также принимает участие в формировании костной ткани и выработке половых гормонов. Источником его, как известно, являются те же желтки, а также печень, сливочное масло, молоко, зеленые и оранжевые фрукты и овощи. Но только надо помнить, что витамин A — жирорастворимый, он усваивается лишь в сочетании с жирами: сметаной или растительным маслом (лучше «холодного» отжима). Гордеев напомнил, что это относится и к сокам. Чтобы организм мог получить, например, из морковного сока все ценные вещества, нарезанную морковь предварительно следует выдержать 20-30 минут в растительном масле и только потом выжимать из нее сок.

Помимо дефицита витаминов D и A, есть немало других причин, приводящих к нарушению усвоения в организме кальция. Например, к остеопорозу более склонны женщины хрупкого телосложения. Это, как объясняет Гордеев, про-

исходит потому, что у таких женщин из-за слабости мышечных связок чаще возникает опущение почек (нефроптоз), ослабляющее их функцию. А кальций полноценно усваивается только при хорошей работе почек. На неполадки в почках укажут «мешки» под глазами и тяжесть в пояснице, возникающая сразу после пробуждения и затем проходящая.

Если у человека с мочой выходят песок или камни — ураты, оксалаты, фосфаты, то это говорит не только о характере мочекаменной болезни. Наличие фосфатов в моче указывает на возможность развития остеопороза, ибо при этом заболевании соли фосфорной кислоты (в том числе фосфат кальция, служащий основой костной ткани), вымываются с мочой.

Нормализовать работу почек тоже поможет фитотерапия.

Трава подмаренника, два вида золотарников (канадский и золотая розга), а также спорыш способствуют устранению нефроптоза. Под влиянием биологически активных веществ, содержащихся в этих растениях, связки укрепятся, и почки поднимутся на свое место.

Эти растения заваривают по-особому. 1-3 ст. ложки каждой из трав (в зависимости от степени выраженности нефроптоза) заливают 200-300 мл остуженного кипятка, настаивают ночь при комнатной температуре, не укутывая и не заливая в термос. Утром процеживают и выпивают в течение дня равными порциями за 15 минут до еды.

Кремний

Кроме важности поддержания нормального обмена кальция, как считает Гордеев, неправильно забы-

вать и о пополнении запасов кремния, который принимает участие в синтезе коллагена — главного белка соединительной ткани. Без кремния нельзя говорить о нормальном состоянии костей, сосудов, волос, кожи, а также активности иммунной системы. В частности, этот минерал необходим для поддержания крепости трабекул — структурного «каркаса» костной ткани.

Кремний содержится в яблоках, злаках, цельных крупах, бобовых, но лучшим его источником, по мнению Гордеева, является глина. Поэтому он предлагает глиняную воду: 1 дес. ложку очищенной глины (она продается в лавках здоровья) размешать в 150 г воды и быстро выпить примерно треть, пока глина не осела. Вообще, пить глиняную воду нужно только натошак курсами по 3 недели с недельным перерывом. При сильном остеопорозе вместо десертной нужно брать столовую ложку глины и пить 2-3 раза в день.

Кремний содержится и в лекарственных растениях — хвоще (разных видов), спорыше, герани.

Облегчение для костей

— Средством лечения переломов на Руси испокон века служила герань (луговая, лесная, болотная), так как прием ее настоев внутрь и наложение компрессов очень хорошо стимулирует восстановление костной ткани, — продолжает рассказывать Гордеев. — Настой герани помогает также при остеопорозных болях, которые, как правило, появляются в состоянии покоя. Для его приготовления 1 ст. ложку травы заварить стаканом кипятка. Настоять 1 час и, не выбирая травы из настоя, выпить за 3 раза в течение дня, процеживая перед каждым приемом.

Весьма эффективно применение травы живокости, о чем говорит само ее название, хотя, как заметил Гордеев, оно не совсем точное. Жи-



вокость не «оживляет» кость, а улучшает микроциркуляцию в мышцах, за счет чего снимаются спазмы и уходят боли. Для приготовления настоя живокость (в отличие от других трав) заваривают крутым кипятком (1

дес. ложка на стакан кипятка), настаивают 1 час, выпивают в течение дня.

В описываемой системе лечения остеопороза применяются также ванны на основе лекарственных растений, в том числе хвощей, спорыша, коры ивы, хмеля, пустырника. Их действующие вещества в сочетании с тепловым воздействием способствуют расслаблению мышц, снятию болей и обеспечению кост-

но-мышечных тканей минеральными веществами.

В профилактике остеопороза важна роль систематических двигательных нагрузок. По мнению Михаила Викторовича, ограничение движений ускоряет патологические процессы в костях. Им требуется умеренная нагрузка с недопущением резких толчков, ударов, прыжков. Самое простое — неспешная ходьба, но лучше — растяжки позвоночника в состоянии виса. Очень эффективно висеть вниз головой, но это, естественно, под силу более молодым и крепким. Кроме того, предварительно лучше проконсультироваться с лечащим врачом. Од-

нозначно это противопоказано при гипертонической болезни, аневризмах, угрозе инсульта.

Более упрощенный вариант — просто висеть на турнике. После такой процедуры позвоночник прекрасно расслабляется и хрящи частично растягиваются.



Описанная система профи-

лактики и лечения остеопороза, конечно же, сложна и многогранна — это диктуется характером заболевания. Но если больной проявляет настойчивость, аккуратно выполняет назначения фитотерапевта и рекомендации врача-ортопеда, а главное, настраивает себя на молодость и здоровье — в преклонном возрасте он сможет сохранить полноценную активность. ■

Татьяна Яковлева

АДЕНОИДЫ. Что делать?

Некоторые клетки нашего организма, отвечающие за выработку иммунитета, формируют лимфоидную ткань. Эта ткань находится в стенке кишечника, в лимфоидных элементах костного мозга, из нее состоят вилочковая железа, миндалины.

Открыв рот перед зеркалом, легко увидеть небные миндалины.

Но это не единственные лимфоидные образования глотки. Имеется еще одна миндалина (третья миндалина), которая называется глоточной. Увеличение ее размеров называют аденоидными разращениями (вегетациями), или просто аденоидами (от греч. aden — железа и eidos — вид).

Если воспалительные процессы небных миндалин (ангины, острые и хронические тонзиллиты) легко обнаруживаются уже при осмотре полости рта, то с глоточной миндалиной ситуация иная.

Что надо делать, если ребенку поставлен диагноз «аденоиды»?

Расположение

Разглядеть аденоиды при осмотре полости рта невозможно, но представить, где они находятся, легко. Открыв рот перед зеркалом, попробуйте «подняться» вверх по задней стенке глотки до свода верхней части глотки (носоглотки) — именно там расположена глоточная миндалина. Она как бы подвешена к своду носоглотки и напоминает большое кофейное зерно, разделенное глубокой вертикальной расщелиной на две половинки.

Предназначение аденоидов

Вместе с небными миндалинами (а также язычной и гортанной) аденоиды образуют так называемое гло-

точное кольцо — своеобразную замкнутую линию обороны от инфекции (которая содержится во вдыхаемом через нос воздухе). Это форпост иммунитета на подступах к дыхательной системе.

Во время болезни ребенка аденоиды увеличиваются. Когда воспалительный процесс проходит, аденоиды возвращаются в исходное состояние. Если малыш, едва выздоровев, подхватывает новую инфекцию, лимфоидная ткань не успевает уменьшиться в объеме. Раз за разом она все больше разрастается, блокируя носоглотку.

Как правило, аденоиды разрастаются после 3 лет, когда ребенок идет в сад и начинает часто болеть. В период полового созревания (12-

Аденоидит

Плоточная миндалина может воспаляться и без разрастания. Это — аденоидит. Он бывает как у детей, так и у взрослых, особенно часто — после удаления миндалин. При аденоидите надо прежде всего восстановить носовое дыхание.

- ♦ Закапывать в нос сосудосуживающие капли (називин, отривин, нафтизин, санорин и т.п.) по 2-3 капли в каждую ноздрю 3-4 раза в день. Перед закапыванием нос надо тщательно прочистить. Детям раннего возраста отсасывают слизь из носа с помощью резинового баллончика.
- ♦ Сосудосуживающие средства можно сочетать с антисептическими растворами (колларгол, протаргол, альбумид, сок колланхоэ и др.), которые надо закапывать в нос после сосудосуживающих капель.
- ♦ Принимать витамины, особенно витамин С или аскорутин.
- ♦ Использовать физиотерапевтическое лечение — ультрафиолетовое облучение, электрофорез, токи УВЧ на область носа, лазерную терапию.

14 лет) лимфоидная ткань уменьшается до незначительных размеров. Но сидеть и ждать, когда все «рассосется», не стоит. Во-первых, к этому времени можно заработать массу серьезных болячек, поскольку возможны осложнения на уши, нос, легкие. Во-вторых, на практике бывают случаи, когда аденоиды портят жизнь и в 30, и в 40 лет. Замечено: большинство пациентов с хроническим гайморитом и хроническим тонзиллитом — это те, у кого в детстве не были вовремя удалены или пролечены аденоиды.

Что способствует появлению аденоидов?

- ♦ Наследственность — если родители страдали аденоидами, ребенок в той или иной степени может столкнуться с этой проблемой.
- ♦ Воспалительные процессы в носу, гортани, глотке, в том числе при некоторых инфекционных заболеваниях (ОРВИ, кори, коклюше, скарлатине, ангине и т.п.).
- ♦ Нарушения питания — особенно перекормливание.
- ♦ Склонность к аллергическим реакциям, врожденная и приобретенная недостаточность иммунитета.
- ♦ Ребенок редко бывает на свежем воздухе, а в помещении воздух, которым он дышит, очень теплый, сухой, содержит много пыли, примесей вредных веществ.

Диагностика

Диагноз «аденоиды» ставится только после обследования. Самый древний способ диагностики, который, однако, чаще всего используют в детских поликлиниках, — это пальцевое исследование носоглотки. Миндалину ощупывают пальцами через рот. Процедура очень болезненна и субъективна (один врач нащупает аденоиды, другой — не заметит их). Так же неприятен и метод задней риноскопии, то есть введение зеркала глубоко в полость рта и осматривание носоглотки. Манипуляция эта проста только теоретически, поскольку у пациента часто возникают позывы на рвоту и прочие неприятные ощущения.

Во многих лечебных учреждениях для диагностики используются рентген, компьютерная томография или эндоскопия, когда в полость носа вводится металлическая трубочка (эндоскоп),

соединенная с видеокамерой. По мере продвижения трубочки на мониторе отображаются все скрытые участки носа и носоглотки — не больно и информативно.

Предположить, что у ребенка аденоиды, помогает выраженная симптоматика. Симптомы, сопровождающие появление аденоидов, обусловлены прежде всего тем местом, где расположена глоточная миндалина. Именно там, в области свода носоглотки, находятся, во-первых, отверстия (устья) слуховых (евстахиевых) труб, соединяющих носоглотку с полостью среднего уха, а во-вторых — отверстия (хоаны), которыми заканчиваются носовые ходы.

Увеличение размеров глоточной миндалины с учетом описанных анатомических особенностей формирует два главных симптома, свидетельствующих о наличии аденоидов, — нарушение носового дыхания и нарушение слуха.

Отоларингологи различают аденоиды I, II, и III степени.

I степень. Аденоиды закрывают треть пространства носоглотки. Днем ребенок дышит достаточно свободно, рот закрыт, а во время сна (в горизонтальном положении тела), когда объем аденоидов увеличивается, дышать ему становится тяжелее, появляется посапывание.

II-III степень. Разрастания закрывают хоаны на две трети или полностью. Дети часто храпят во сне, вынуждены дышать ртом круглые сутки.

Если ребенок не может дышать носом:

- ♦ в дыхательные пути попадает не обработанный воздух — не очищенный, не согретый и не увлажненный. Это многократно увеличивает вероятность воспалительных процессов в миндалинах, глотке, гортани, трахее, бронхах, легких (ангины, фарингиты, ларингиты, трахеиты, бронхиты, пневмонии, ОРВИ);

- ♦ это отражается и на работе самого носа — возникают застойные явления, отек слизистой оболочки носовых ходов, непроходящий насморк, нередко бывают гаймориты. Нарушение проходимости слуховых труб приводит к частым отитам (воспалению среднего уха);

- ♦ организм недополучает кислород, необходимый для работы головного мозга. Поэтому у детей снижается работоспособность, они менее внимательны, плохо учатся;

Фитотерапия аденоидита

Для промывания носа можно использовать следующие травяные настои (при отсутствии аллергии к конкретному растению):

1. Травы зверобоя, вереска и хвоща полевого, листья мать-и-мачехи, цветы календулы — все взять в равных количествах. 15 г сбора залить 250 мл кипятка, кипятить 10 минут, настаивать в тепле 2 часа, процедить. Закапывать в нос по 15-20 капель каждые 3-4 часа.
2. Листья кипрея и подорожника, цветы ромашки, семена моркови, трава хвоща полевого, корневище горца змеиного. Готовить и применять, как первый сбор.
3. Лепестки розы белой, трава тысячелистника, семена льна, корневище солодки, листья березы и земляники лесной. Готовить и применять, как первый сбор.
4. Травы череды, зверобоя, ряски малой и полыни (обычно венной), цветы клевера, корневище аира. Готовить и применять, как первый сбор.

Возможен прием настоев лекарственных растений внутрь:

1. Корень алтея, листья вахты, мать-и-мачехи, травы зверобоя и кипрея, плоды шиповника — все взять в равных количествах. 6 г сбора залить 250 мл кипятка, настаивать в термосе 4 часа. Принимать по 1/4 стакана 4-5 раз в день в теплом виде.

2. Листья березы и ежевики, корневище девясила, цветы календулы, ромашки и тысячелистника, трава череды — все взять в равных количествах. 6 г сбора залить 250 мл кипятка, настаивать в термосе 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 4-5 раз в день в теплом виде.

3. Травы чабреца и лабазника, солома овса, плоды шиповника, цветы калины и клевера, листья малины — все взять в равных количествах. 6 г сбора залить 250 мл кипятка, настаивать в термосе 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 4-5 раз в день в теплом виде. Кроме того, в начальной стадии заболевания дает определенный эффект закапывание в нос сока сырой моркови по 5-6 капель 4-5 раз в день. Дополнительно назначают пить сок моркови

♦ дети храпят по ночам, жалуются на головные боли;

♦ нарушается рост костей лицевого скелета. Это, в свою очередь, вызывает изменение формы лица, неблагоприятно влияет на формирование речи. Ребенок не выговаривает отдельных букв, гнусавит.

Внешний вид ребенка с аденоидами обычно удручающий. Постоянно открытый рот, густые сопли, раздражение под носом. У врачей даже есть такой термин — «аденоидное лицо».

Это лишь основные нарушения, которые возникают при аденоидных вегетациях. На самом деле их значительно больше: и изменения состава крови, и расстройства функций нервной системы, почек, и энурез, и искривление позвоночника, и другие. К счастью, эти симптомы встречаются не так часто.

Ради справедливости надо сказать, что если ребенок не дышит носом, в этом не всегда виноваты аденоиды. К причинам следует отнести аллергические и вазомоторные риниты, искривление носовой перегородки и др. Качество лечения во многом зависит от того, насколько точно врач проведет диагностику.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Тактику лечения должен подбирать специалист. На ранних стадиях заболевания хорошие результаты дают гомеопатия, лазеротерапия, криотерапия, антибактериальная терапия, иглоукалывание, фитотерапия. Консервативное лечение хорошо сочетать с постепенным закаливанием организма.

Консервативные методы лечения аденоидов

Многие отоларингологи в качестве основного метода лечения аденоидов детям старше десяти лет предлагают лазерную терапию. Как правило, курс составляет 12-15 сеансов, причем степень увеличения аденоидов для успеха лечения значения не имеет. Эффективность данного курса — 72-75%, но для закрепления эффекта необходимо провести несколько курсов. Иногда после такого лечения у ребенка на месте лазерного

ожога может развиваться рубцовая ткань, приводящая к заращению устьев слуховых труб, но это бывает не часто.

Лекарственную терапию сочетают, как правило, с физиотерапией и лечебной физкультурой. Специальные упражнения дыхательной гимнастики учат ребенка дышать правильно, через нос. В результате такого комплексного лечения (если родители проводят его не от случая к случаю, а в той последовательности, которую рекомендует врач-отоларинголог) ребенок будет значительно реже болеть острыми респираторными заболеваниями, что, в свою очередь, создаст предпосылки к уменьшению аденоидов. Кроме того, по мере роста ребенка объем носоглотки станет увеличиваться. В результате носовое дыхание улучшится.

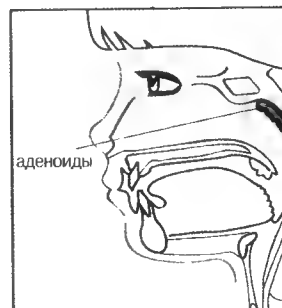
При консервативном лечении требуется постоянное наблюдение детского отоларинголога: если этот метод окажется неэффективным, а тем более если возникнут осложнения, следует вовремя прибегнуть к хирургическому лечению, то есть сделать ребенку операцию по удалению аденоидов.

Хирургическое лечение аденоидов

Наиболее распространенным и достаточно эффективным методом лечения аденоидов у детей является их хирургическое удаление — аденотомия. Но чтобы решение об операции было обоснованным, необходимо провести ребенку все возможные диагностические процедуры. К операции следует прибегать только в случае острой необходимости, когда исчерпаны все средства консервативного лечения. Показания для аденотомии — стойкое затруднение носового дыхания, приводящее к частым простудным и инфекционным заболеваниям ребенка, снижение слуха, рецидивирующие отиты, осложнения со стороны придаточных пазух носа (синуситы), синдром обструктивного апноэ (храп) во время сна и др.

К сожалению, в отечественной медицине часто встречается шаблонный подход. Многие ЛОР-врачи считают удаление аденоидов обязательным и банальным мероприятием — отрежем «очаг инфекции», и ребенок перестанет болеть. Поэтому, если в поликлинике вам сказали, что у ребенка адено-

по 1/4 стакана в день независимо от возраста. Если же ребенок прооперирован, после удаления аденоидных вегетаций необходимо тщательное лечение воспалительного процесса в носоглотке такими же способами, какие применяются в лечении ринита.



иды и их надо обязательно удалять, проконсультируйтесь у другого доктора. Диагноз и рекомендации могут и не подтвердиться. Вообще, окончательное решение об операции должен вместе с вами принимать хирург, а не отоларинголог из поликлиники.

Золотой стандарт

Многие родители, услышав от врача, что ребенку нужна операция, этого боятся, потому что знают, как обычно делают эти операции. Ребенка привяжут к специальному креслу, и будут удалять аденоиды «на живую». Тот, кому в детстве «вырывали» гланды или аденоиды, помнят эту экзекуцию всю жизнь. У детей, которых оперировали без наркоза, впоследствии возникали ночные недержания мочи, тики, заикания. Такой подход давно устарел. Ребенок не должен присутствовать на своей операции — это табу.

Сейчас аденоиды у детей удаляют с помощью эндоскопической техники, применяя обезболивание. Это стандарт. Если врач от него отступит, родители могут обратиться в суд. Операции такого рода проводятся как под местной анестезией, так и под общим обезболиванием (наркозом). Обезболивание влияет на качество операции. Под наркозом ребенку не больно, он не сопротивляется, и хирург может более тщательно удалить аденоидную ткань, не травмировав при этом соседние органы.

Техника аденотомии под местным обезболиванием хорошо знакома оториноларингологам. Специальный кольцевидный нож (аденотом) вводится в область свода носоглотки, прижимается к нему — в этот момент аденоидная ткань входит в кольцо аденотома. Одно движение руки — и аденоиды удалены.

Наряду с очевидными преимуществами (возможность выполнения в амбулаторных условиях, кратковременность и относительная техническая простота операции), традиционная аденотомия имеет ряд существенных недостатков. Одно из них — отсутствие визуального контроля во время операции, что не дает возможности хирургу достаточно полно убрать аденоидную ткань, из-за чего довольно часто происходит повторное разрастание аденоидов. Причиной для рецидива мо-

жет стать и не до конца удаленная ткань, и аллергия, и наследственная предрасположенность. Не редкость, когда аденотомию детям делают два, три и даже четыре раза. Кроме того, некоторые врачи считают, что если удалять аденоиды в более раннем возрасте, то риск их нового появления гораздо выше.

Повышению качества и эффективности операции способствует развитие и внедрение в детскую оториноларингологию современных методик, таких как аспирационная аденотомия, эндоскопическая аденотомия, аденотомия с применением шейверных технологий под общим обезболиванием.

Аспирационная аденотомия производится специальным аденотомом — полый трубкой с расширенным на конце приемником для аденоидов в виде башмака. Другой конец аденотома соединен с отсосом. При аспирационной аденотомии исключается возможность аспирации (вдыхания) кусочков лимфоидной ткани и крови в дыхательные пути, а также повреждения близлежащих к носоглотке анатомических образований.

Эндоскопическая аденотомия производится под общей анестезией (наркозом) с искусственной вентиляцией легких. В ротовую часть глотки до уровня занавески мягкого нёба вводится специальный жесткий эндоскоп. Производится осмотр носоглотки и задних отделов носа. Оцениваются величина аденоидных вегетаций, их локализация, выраженность воспалительных явлений. Затем через полость рта в носоглотку вводится аденотом или аспирационный аденотом. Под контролем зрения хирург проводит удаление лимфоидной ткани. После остановки кровотечения проводится повторный осмотр операционного поля. Врачебный опыт показывает, что у большинства больных однократная манипуляция даже при визуальном контроле не приводит к полному удалению лимфаденоидной ткани из носоглотки. Остатки аденоидов удаляются дополнительно с помощью специальных инструментов.

К противопоказаниям проведения аденотомии относятся аномалии развития мягкого и твердого нёба — расщелины твердого нёба, возраст ребенка (до 2 лет), заболевания крови, серьезная патология сердечно-сосудистой системы, подозрение на онкологические заболевания, острые инфекционные заболевания, острые вос-



Удаляют аденоиды не потому, что ребенок часто болеет.

Необходимость в операции возникает только в том случае, если все лечебные процедуры оказались не эффективны и у ребенка появились осложнения — например, снижение слуха.

Советы родителям

- ♦ Укрепляйте иммунитет ребенка, закаливайте его, больше гуляйте с ним, занимайтесь спортом.
- ♦ Если ребенок не вылезает из болезней, задумайтесь, где он подхватывает новую инфекцию.
- ♦ Не отправляйте недолеченного ребенка в детский сад или в школу.
- ♦ Следите за тем, как дышит ваш ребенок. Затрудненное носовое дыхание — это опасность гипоксии (кислородного голодания) мозга.
- ♦ Не откладывайте визита к врачу. Если сомневаетесь в диагнозе, проконсультируйтесь с несколькими специалистами. Родители должны быть убеждены в том, что предпочтителен именно тот или иной метод лечения.

палительные заболевания верхних дыхательных путей, бактерионосительство (наличие в организме в течение длительного времени возбудителя инфекционного заболевания без признаков заболевания), период до 1 месяца после профилактических прививок. Если ребенок перенес инфекцию, удалять аденоиды можно спустя 1-2 месяца после выздоровления. Во время эпидемии гриппа операцию тоже делать не стоит.

До и после операции

Операция по удалению аденоидов не является неотложной. К ней можно и нужно подготовиться — пройти комплексное обследование, собрать все необходимые анализы, подлечить зубы, выбрать подходящее время (до операции ребенок не должен болеть в течение месяца).

После операции дети практически сразу могут вести обычный образ жизни, разве что в первые день-два желательно поменьше бегать. Самое главное — не перегревать ребенка, кормить жидкой, прохладной, не раздражающей пищей, чтобы избежать опасности кровотечений. Ребенок спокойнее отнесется к предстоящему вмешательству, если пообещать ему лечение... мороженым! Снижение местной температуры способствует быстрой остановке кровотечения.

Как правило, заметное улучшение возникает сразу после операции. Правда, иногда первые дни многие дети продолжают дышать через рот, может какое-то время оставаться гнусавость и заложенность носа. Это послеоперационный отек слизистых оболочек, который, как правило, спадает к 10-му дню. Специальные дыхательные упражнения способствуют укреплению дыхательных мышц, восстановлению правильного механизма внешнего дыхания и устранению привычки дышать через рот. Такую гимнастику проводят под контролем специалиста по лечебной физкультуре или в домашних условиях после соответствующей консультации.

Окончательный эффект можно оценить через месяц. Ребенку станет легче дышать, исчезнут храп, признаки кислородного голодания (заторможенность, вялость), восстановится слух.

Если аденоиды успели обрасти «букетом» других болезней, через месяц ребенка необходимо проконсультировать у ЛОР-врача и педиатра для завершения лечения. ■

Надежда Федорова

ГРЫЖУ ЛЕЧИТ ЛАЗЕР

Еще совсем недавно для хирургического лечения межпозвонковой грыжи требовалось проведение обширной операции. Но с тех пор как австрийский нейрохирург Ашер с этой целью впервые применил лазер, положение изменилось. Теперь для удаления грыжи достаточно небольшого отверстия.

Современный метод пункционной лазерной деструкции грыж применяется и в России, причем не только в элитных клиниках столицы, но и везде, где есть возможность приобрести и установить специальное лазерное оборудование. Недавно, например, в печати появилось сообщение, что японский аппарат для лечения грыжи межпозвонковых дисков стоимостью 7,5 млн рублей устанавливается в Саранске, в республиканской клинической больнице Мордовии. Что же представляет собой этот метод?

Самое слабое звено

Наш позвоночник состоит из множества отдельных позвонков, связок, суставов, на долю которых порой выпадают чрезвычайно большие нагрузки. Для того чтобы это сложное сооружение выдерживало мощное давление, необходимы амортизаторы. Роль главных амортизаторов в позвоночнике играют диски, расположенные между телами позвонков.

Строение межпозвонковых дисков приспособлено к выполнению этой функции. Сверху и снизу они покрыты хрящевыми пластинками, а между ними находится фиброзное кольцо (оно состоит из волокнистых пластинок, похожих на пласты лукавицы в разрезе), в середине кото-

рого находится самая важная часть — пульпозное ядро. Оно представляет собой студенистый гель из полисахаридно-белкового комплекса, связанный с фиброзным кольцом соединительной тканью. Это удерживает ядро и не дает ему выйти за пределы кольца.



При сжатии диска (например, когда человек поднимает тяжесть), студенистое ядро уплощается, а при растяжении (наклонах туловища, поворотах в разные стороны)

расправляется, его высота увеличивается.

Поскольку у взрослых людей хрящ диска не имеет сосудов и питается за счет диффузии (пассивного проникновения кислорода и питательных веществ из соседних позвонков), медленный обмен веществ в хрящевой ткани создает предпосылки для ее быстрого старения. С возрастом из-за потери воды упругие свойства хряща утрачиваются, и даже небольшие нагрузки приводят к растрескиванию диска.

У современных людей процесс старения дисков нередко начинается задолго до старости: начальный период разрушения хряща порой наблюдается даже в подростковом возрасте. В этом виноват плохую экологию, неполноценное питание, наследственную предрасположенность. Но непосредственной причиной преждевременного выхода хряща из строя врачи считают хроническую перегрузку позвоночника в результате длительной сидячей работы, неправильного поднятия тяжестей, нарушений осанки.

В тот момент, когда вы, подняв груз из положения спины в наклоне, вдруг ощутили в ней острую боль, можно с большой вероятностью предположить, что произошла микроскопическая трещина, разрыв межпозвонкового диска, вызвавший сильную боль и рефлекторный спазм мышц спины. Если трещина небольшая, то неприятные ощущения быстро утихают, но при повторных разрывах повреждение диска становится значительным, а боль — постоянной.

Что происходит в этом случае? Содержимое межпозвонкового диска уже не может сдерживаться фиброзными пучками и начинает про-

никать в трещины. Возникает воспалительная реакция с образованием небольших (на 1-2 мм) выпячиваний, называемых протрузиями, которые чаще всего образуются в задней части диска. Это проявляется болью ноющего, распирающего или стреляющего характера, усиливающейся при определенном положении тела. К примеру, протрузия в поясничном отделе позвоночника дает характерную боль с отдачей в ногу по линии «лампада». Еще более мучительные боли возникают при переходе протрузии в грыжу, то есть когда фрагмент ядра диска начинает выходить за пределы диска. Появившаяся грыжа может привести к значительному снижению качества жизни. Каждый, кому доводилось хоть раз испытать проблемы с позвоночником, знает, насколько они выбивают человека из строя.

Очень опасными могут быть и осложнения — серьезные нарушения иннервации, приводящие к расстройству функций разных органов, иннервируемых позвоночником, или поражению мышц с нарушением двигательной функции, а в дальнейшем — к атрофии нефункционирующих мышц. Нарушения могут быть необратимыми. Вот почему специалисты рассматривают боль в позвоночнике как сигнал «SOS», который нельзя игнорировать. К сожалению, методов радикального консервативного лечения, способного остановить дегенерацию структур позвоночника, пока еще не разработано, поэтому и предлагается хирургическое.

По мнению нейрохирургов, если консервативное лечение грыжи в течение полугода не дает результата, то показана операция. Разумеется, вывод о ее целесообразности делается только после тщательного обследования, лучше всего — магнит-

но-резонансной томографии (МРТ), которая позволяет увидеть разрушенные диски, протрузии, грыжи дисков, положение спинного мозга и его корешков.

Облучение через просвет иглы

Выполнявшиеся ранее обширные операции по устранению межпозвонковой грыжи в 15-20% не имели должного эффекта или даже давали осложнения, поскольку травмированию подвергался большой участок тканей. Естественно, больные опасаются таких операций, да и многие врачи их тоже не приветствуют. Поэтому во всем мире идет поиск малоинвазивных (инвазия — внедрение), то есть менее травматичных технологий. Пункционная лазерная деструкция (или вапоризация — выпаривание лазером) выпяченного пульпозного ядра диска — один из наиболее перспективных современных методов.

Она выполняется с помощью особой иглы, которая вводится через минимальный разрез в коже и через которую ткань пораженного хряща облучается лазером. Эта процедура проводится под контролем компьютерного сканирования позвоночника, благодаря чему специалисты могут точно рассчитать место вкола и угол наклона иглы.

Через просвет иглы в пораженный диск (шейного или поясничного отдела позвоночника) вводится световод и в импульсном режиме производится лазерное облучение диска, не затрагивающее саму ткань пульпозного ядра. Эта процедура, длящаяся около часа, даже не требует общего наркоза и выполняется под местной анестезией. Она легко переносится пациентами. После этого игла со свето-

водом удаляется, разрез зашивается, и через 3-4 часа после операции пациентам уже разрешается ходить в полужестком корсете, а через 5 дней их выписывают домой.

Применяемые затем массаж, физиотерапия, медикаменты помогают пациенту быстрее восстановить нарушенное кровообращение в мышечном и связочном аппарате позвоночника и вернуться к обычной деятельности.

По свидетельству специалистов, облучение лазером, нагревающее диск до 70 градусов, не только не разрушает ткань, но и, наоборот, стимулирует рост новых хрящевых клеток. Благодаря этому в течение 3-6 месяцев (самое большее — года) после этой операции происходит рост новых хрящевых клеток, что укрепляет диск. Боли в позвоночнике, связанные с дегенерацией диска, в процессе его восстановления постепенно исчезают.



Введение пункционной иглы во время лазерной реконструкции дисков

Клиническая практика показывает, что метод лазерной вапоризации наиболее эффективен при лечении молодых людей (до 36 лет), с ранней стадией дегенерации диска, до развития признаков секвестрации (омертвения) разрушенной костной ткани.

Операция под эндоскопом

Но что делать тем пациентам, у которых уже развилась грыжа межпозвонкового диска? Здесь уже нельзя ограничиваться выпариванием выпяченной части ядра диска. Требуется более серьезная операция по удалению грыжи. Благодаря чуду современной медицинской техники — эндоскопу, хирург может работать в самых труднодоступных местах человеческого тела без разрезов, через узкий прокол, в который и вводится оптический прибор.

Для оперативного лечения межпозвонковых грыж применяются особые эндоскопы, совмещающие в себе и рабочий канал для инструментов хирурга, и оптический канал, через который изображение передается на экран видеомонитора. С его помощью специалисты контролируют весь процесс операции, начиная с момента введения в диск иглы и трубчатых расширителей, через которые микроскопическими инструментами удаляется ущемленная в трещинах диска грыжа. После этого с целью укрепления хряща проводится облучение диска лазером. Как и лазерная вапоризация, эндоскопическое удаление межпозвонковой грыжи производится с помощью местной анестезии в комбинации с внутривенным введением седативных (успокаивающих) и обезболивающих средств. Постоянный контакт врача и больного во время операции помогает полностью избежать какого-либо повреждения нервных структур.

В случаях, если грыжей диска сдавливается нервный корешок, выполняется малоинвазивная микродискэктомия — нейрохирургическая операция, при которой диск удаляется через миниатюрный раз-

рез практически без повреждения костных структур. Мышцы не повреждаются — их просто отводят в сторону. Во многих случаях для ускорения регенерации и снижения риска рецидива после удаления грыжи проводится восстановительное лазерное облучение диска. Болевой синдром после такой операции выражен незначительно, а восстановительный период занимает всего несколько дней. Уже на второй день после вмешательства пациенты начинают заниматься лечебной физкультурой, направленной на формирование мышечного корсета и восстановление объема движений позвоночника.

Опыт применения малоинвазивных хирургических методов лечения межпозвонковых грыж в главном клиническом госпитале МВД России свидетельствует, что боль, связанная с грыжей, у 84% пациентов уменьшилась в течение первых трех суток после лазерной вапоризации, а у каждого десятого — уже на операционном столе.

Отдаленные результаты лечения, в сроки от 3 до 12 месяцев после пункционной лазерной вапоризации межпозвонкового диска, оценили положительно 87,1% пациентов. Ухудшение состояния после операции ни в одном случае не наблюдалось, но у 12,9% пациентов эффект от нее отсутствовал, поэтому им была проведена микродискэктомия для улучшения состояния. Большинству пациентов она действительно помогла. Исчезновение болей, восстановление тонуса мышц и объема движений позвоночника отметили 67,1% больных. Немаловажно, что те, кто не почувствовал эффекта после оперативного вмешательства, не ощущали и ухудшения состояния.

Чтобы не допустить грыжи

Что делать, чтобы не допустить протрузий и грыж дисков? К сожалению, все лекарства, которые традиционно применяются для лечения, снимают лишь боль, спазм, но не действуют на сам хрящ диска. И даже препараты, содержащие стимуляторы и питательные вещества, не оказывают должного лечебного эффекта, поскольку сосуды в хряще отсутствуют и лекарства не достигают хрящевой ткани.

Тем не менее комплексное применение разнообразных средств во многом позволит продлить надежность и амортизационную способность межпозвонковых дисков, не допустить образование грыж.

К примеру, сегодня широко рекламируются хондропротекторы — препараты, улучшающие структуру хряща. Несмотря на то что такие препараты (ДОНА, терафлекс, арт-ра, пиаскледин, мукосат, остенил, ферматрон и другие) свободно отпускаются в аптеках без рецепта и предлагаются в рекламных материалах как профилактические средства, следует знать, что каждое из них имеет свои показания и противопоказания. Кроме того, не бывает хондропротекторов, которые подходят всем или которые можно принимать для предупреждения болезней позвоночника и суставов наподобие витаминов.

Еще с большей осторожностью следует подходить к применению нестероидных противовоспалительных средств (таких как диклофенак, ибупрофен, индометацин). Во-первых, они могут отрицательно действовать на желудочно-кишечный тракт, поэтому принимать их надо обязательно после еды и не более 10-15 дней. Современные

препараты этой группы, так называемые селективные ингибиторы циклооксигеназы-2 (найз, мова-лис, целебрекс), в значительно меньшей степени раздражают желудок. Тем не менее лучше сочетать прием противовоспалительных средств через рот с их местным использованием в виде мазей и гелей (к примеру, индометациновая, бутадіоновая мази, фастум-гель, диклофенак-гель, долгит-крем).

Гораздо безопаснее использовать средства физиотерапии. Так, при отсутствии обострения бывает полезен специальный массаж, который активизирует кровообращение в мышцах и передачу нервных импульсов, тем самым улучшая состояние позвоночника. Этой же цели служат мягкие методы аппаратного воздействия: магнитотерапия, лазеротерапия, электрофорез с димексидом, рапой, КВЧ-терапия.

Очень полезны сеансы мануальной терапии, если их проводит хороший специалист, умеющий корректировать состояние мышц и связок, что благотворно сказывается на положении позвонков и дисков. К мануальной терапии желательнее прибегать регулярно, не реже двух раз в год.

Наконец, нельзя не напомнить о роли лечебной физкультуры, благодаря которой укрепляется мышечный корсет — он поддерживает позвоночник и помогает уменьшать нагрузку. Очень полезны плавание или упражнения в воде, так как способность воды выталкивать тело уменьшает нагрузку на суставы и позвоночник. Полезны и мягкие растяжки позвоночника — например такие, которые лежат в основе многих упражнений хатха-йоги. ■

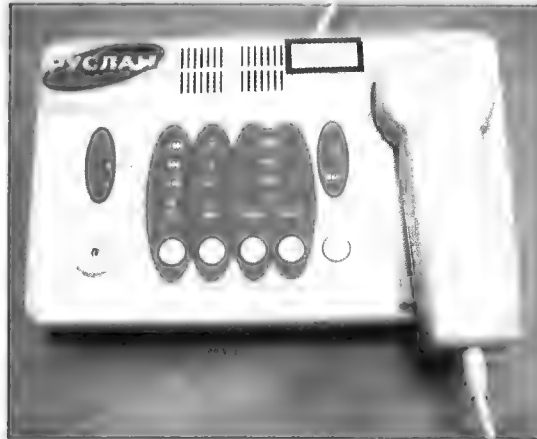
Семейный врач по имени

Слова «квантовая медицина» воспринимаются как попытка заглянуть в будущее. Между тем она существует уже сейчас. По сути, это воздействие на живой организм тремя видами излучения — красным, инфракрасным и лазерным в постоянном магнитном поле. Все эти виды излучения существовали в природе всегда, но использовать их с лечебной целью люди научились совсем недавно.

Первые аппараты квантовой терапии, появившиеся в конце прошлого века, были громоздкими и неудобными. Постепенно они совершенствовались. На сегодняшний день одним из лучших приборов квантовой терапии считается «Руслан».

Он разработан коллективом Зеленоградского ЗАО «Инновационный центр новых технологий» под руководством Ильи Аркадьевича

«Руслан»



В основе квантовой медицины — синтез древних традиций и современной науки. Она сочетает в себе тысячелетние знания восточной медицины с современными представлениями квантовой физики. Использование этих знаний, современных компьютерных технологий, развитие базы электроники в медицинском приборостроении позволило создать уникальные аппараты, которые способны помочь при многих заболеваниях.

Квантовая медицина — достойная альтернатива фармакологическому лечению, которое, как известно, не обходится без побочных эффектов. А если учесть, что хроническим больным приходится принимать лекарства постоянно, то для них такой прибор квантовой терапии — просто находка. Он стимулирует клетки в биологически активных точках и зонах малыми дозами светового излучения с определенными длинами волн. В результате организм быстро возвращается из состояния болезни в стабильно здоровое.

С помощью «Руслана» можно поддерживать здоровье в течение длительного времени. Многолетние исследования, проведенные в Медицинском радиологическом научном центре Российской академии медицинских наук (МРНЦ РАМН) г. Обнинска доказали, что квантовое излучение оказывает высокоэффективное лечебное воздействие на клетки организма. Об этом же свидетельствуют и статистические данные этого центра по поводу излечения больных.

Целебный эффект аппарата «Руслан» достигается за счет одновременного воздействия трех факторов: инфракрасного, лазерного и красного видимого излучений в постоянном магнитном поле. Они оказывают мощное стимулирующее воздействие на кровообращение, клеточный мембранный обмен веществ, гармонизируют обмен веществ в организме. Благодаря этому приводятся в действие скрытые ресурсы организма, активизируются его защитные функции.

С помощью «Руслана» можно лечить множество заболеваний, не выходя из дома. Собственно говоря, он для того и создан, чтобы стать современной мини-клиникой на дому. Сейчас многие стремятся обзавестись семейным врачом, но не все могут себе это позволить. Так вот, «Руслан» вполне справляется с задачей медицинского обслуживания всей семьи. Для него нет возрастных ограничений. При правильном подборе световой дозы с его помощью можно успешно лечить детей. Он незаменим и для пожилых людей, так как помогает клеткам организма восстанавливать утраченные функции, благодаря чему они вновь обретают

способность сопротивляться неблагоприятным факторам внешней среды.

А если перечислять специализации этого «домашнего доктора», то список окажется внушительным. В него входят гастроэнтерология, гинекология, дерматология, кардиология, неврология, отоларингология, проктология, «Руслан» применяется при нарушениях функций опорно-двигательной системы, сосудистых заболеваниях, в травматологии, хирургии и многих других областях медицины. А если в доме есть животные, «Руслан» возьмет на себя функции ветеринара.

К аппарату прилагаются методические рекомендации, разработанные группой высококвалифицированных медицинских работников под руководством заведомо лазерной и фотодинамической терапии МРНЦ РАМН профессором М.А. Капланом.

Избавление от болей и улучшение состояния при лечении прибором «Руслан» наступает достаточно быстро. При варикозном расширении вен после применения аппарата боли исчезают уже на третий день. Всего нескольких сеансов длительностью от 5 до 25 минут достаточно, чтобы почувствовать серьезное улучшение при болезнях сердца, сосудов, легких, при остеохондрозе, ЛОР-заболеваниях, подагре, простатите, нейродермите. За три-пять сеансов нормализуется секреция желудочного сока, нарушенная при язвенной болезни, и язва начинает рубцеваться.

Технические испытания аппарата «Руслан» проводились во ВНИИ испытательной медицинской техники МЗ РФ (г. Москва). Клинические испытания проходили в не-

скольких медицинских учреждениях — МРНЦ РАМН г. Обнинска, Государственном научном центре лазерной медицины (г. Москва), в 3-м Клиническом Военном госпитале им. Вишневского г. Красногорска Московской области, Институте скорой помощи им. Склифосовского, в лечебном отделении госпиталя ГУВД г. Москвы. О том, что «Руслан» заслужил высокую оценку специалистов, свидетельствует хотя бы тот факт, что после испытаний аппараты нашли применение в Институте Склифосовского и госпитале ГУВД для дальнейшего применения.

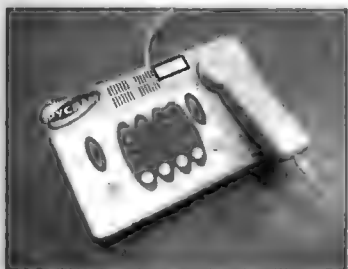
«Руслан» очень удобен — сложен в эксплуатации и совершенно безопасен, по форме и размерам напоминает современный телефонный аппарат. Выбрав по методической инструкции режим, требующийся для лечения, надо установить соответствующие параметры на панели прибора, нажав всего несколько кнопок, — и можно приступать к лечебному сеансу. (К аппарату прилагаются подробная инструкция по эксплуатации и методические указ-

зания по лечению с иллюстрациями.) Единственное предостережение: не следует смотреть в «лазерный луч» излучателя.

Привлекательность «Руслана» еще и в том, что он помогает здоровым не болеть. Достаточно проводить сеансы оздоровительной квантовой терапии несколько раз в год, чтобы избежать заболеваний. Такой прибор полезно иметь дома любому человеку, как больному, так и здоровому. Он поможет снять усталость после тяжелого трудового дня, предотвратит заболевание гриппом во время эпидемии, защитит от обострения язвенной болезни.

«Руслан» имеет регистрационное удостоверение Минздрава РФ (№29/06020303/5171-03 от 11 апреля 2003), сертификат соответствия государственным стандартам по разработке и производству медицинской техники (№РОСС RU.ME20.B03689). Наша фирма имеет лицензию на производство медицинской техники Министерства промышленности науки и технологий РФ (серия М № 017795). □

Аппарат квантовой терапии «РУСЛАН»



www.icnt.ru

можно приобрести по адресу:

124498 Москва, Зеленоград,

Солнечная аллея,

МИЭТ, строение 9,

отдел продаж.

Тел. (495) 225-54-34

e-mail: ruslan@icnt.ru

ПИСЬМА

ПОМОЖЕМ ДРУГ ДРУГУ

В рубрике «Поможем друг другу» мы публикуем письма читателей — и просьбы о помощи, и советы тех, кто сумел преодолеть свой недуг. Опыт исцеления очень ценен: он дает надежду на излечение даже тем, кто уже отчаялся. Кроме того, на некоторые письма нам удалось получить ответ специалистов, занимающихся этой проблемой. Публикуем их рекомендации и комментарии, которые, как мы надеемся, помогут многим.

ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

✍ «Мне 58 лет, у меня варикоз в тяжелой форме. Зимой еле пережила. Врачи советуют делать операцию, но я как-то решиться не могу. Если кто-нибудь справился с таким заболеванием народными методами, напишите, пожалуйста, на адрес редакции. Буду благодарна».

Александра Иванова, г. Москва

✍ «Полгода назад мне поставили диагноз — лимфогранулематоз. Периодически сдаю анализы крови. Лимфоциты намного выше нормы, но врачи никакого лечения не назначают. Сейчас мне 72 года. Если кто-нибудь вылечился от этого заболевания, расскажите, какими методами вы лечились».

Надежда Абрамова, г. Екатеринбург

✍ «В книжке советов народной медицины вычитала про то, что гипертонию в начальной стадии можно вылечить свежим свекольным соком. А потом нашла другой рецепт — свекольного кваса, который тоже нормализует давление. Рецепт такой: взять 3-4 свеклы, очистить, нарезать пластинками и сложить в трехлитровую банку (пласт свеклы должен быть высотой примерно 5 см). Потом налить остуженную кипяченую воду и обвязать горлышко марлей. Поставить банку в теплое место, ежедневно помешивать содержимое деревянной ложкой. Через неделю квас готов. Его нужно процедить и поставить в холодильник, а в банку заложить очередную порцию свеклы. Пить квас сколько захочется».

Хочу попробовать и тот и другой рецепт, но не знаю, что лучше — сок или квас?»

Нелли Ивановна Белова,
г. Москва

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА

В свекле содержится масса полезных веществ, необходимых для нормальной работы организма человека. Это, например, витамины B₁, B₂, B₆, C, P, PP, пантотеновая и фолиевая кис-

лоты, соли калия, кальция, марганца, кобальта, фосфора, незаменимые для сердечно-сосудистой системы. Очень благоприятно здесь соотношение натрия и кальция (натрия — более 50%, кальция — около 5%), что обеспечивает хорошую растворимость неорганического кальция.

Считается, что наиболее полезен свежий свекольный сок. Активные биологические вещества, содержащиеся в нем, стимулируют образование эритроцитов, регулируют сосудистый тонус, расширяют кровеносные сосуды, препятствуют образованию тромбов, способствуют улучшению памяти (особенно при атеросклерозе), укреплению нервной системы при неврозах и бессоннице. Есть данные о противораковой активности свекольного сока.

Полезен сок и при гипертонической болезни. В этом случае народная медицина советует пить его по 1 стакану 3 раза в день в течение 2 месяцев. Но следует знать, что свежееотжатый свекольный сок противопоказан при заболеваниях поджелудочной железы — даже у вполне здоровых людей это он может вызвать тошноту, рвоту, общую слабость, падение пульса и артериального давления. Поэтому перед употреблением сок обычно отстаивают в прохладном месте в течение нескольких часов. Правда, перед лечением соком я бы все равно посоветовала проконсультироваться с врачом.

Можно также поискать в аптеках или в «Лавках здоровья» сублимированный свекольный сок. (Сублимация — это технология обезвоживания продукта в вакууме при отрицательной температуре, сохраняющая его свойства.) Такой сок производит российская фирма «Биоритм» под маркой «Бэта-Вета», он не имеет таких побочных эффектов, как сок, приготовленный в домашних условиях.

По поводу кваса специальных исследований не проводилось, но я уверена, что он тоже полезен, потому что в нем не только сохранены биологически активные вещества свекольного сока, но и он еще обогащен ферментами молочнокислого брожения. Да и готовить квас удобнее, чем отжимать сок, так что попробуйте. Но и в этом случае консультация с врачом при столь сложной проблеме, как гипертония, очень важна, ведь эту болезнь могут вызывать разные причины.

Светлана Мусина, врач

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Эта сладкая стевия

Стевия во много раз слаще сахара, при этом она совсем не калорийна и не повышает уровень глюкозы в крови, что очень важно для больных диабетом. Ее можно употреблять и для нормализации давления, и для стимуляции поджелудочной железы благодаря содержащимся в ней полезным веществам. Она укрепляет капиллярную систему, останавливает кровотечения, уменьшает чувство голода, заживляет и дезинфицирует наружные и внутренние раны. В кулинарии ее можно использовать вместо сахара.

При диабете. 2-3 ч. ложки сушеной травы стевии залить стаканом кипятка и дать настояться не менее 15 минут. Пить настой 2-3 раза в день по 1/2 стакана.

При диатезе. 1 ч. ложку измельченной сушеной травы залить стаканом кипятка, дать настояться и пить вместо всех сладких напитков.

Можно купать ребенка, добавляя в ванну отвар стевии.

При воспалении поджелудочной железы. Пить настой стевии как чай (длительно).

Марина Ковалева, г. Минск

Совет гипертоникам

При резком повышении давления нужно сначала приготовить настой мелиссы и ромашки (взять по 1 ст. ложке каждой травы на стакан кипятка и настоять 20 минут). А теперь нужно сделать такой коктейль: в стакан налить 4 ст. ложки приготовленного настоя, 1 ч. ложку лимонного сока и по полстакана томатного и морковного соков. Пить коктейль мелкими глотками.

Особенность этого коктейля состоит в том, что он расширяет сосуды постепенно, поэтому давление понижается достаточно медленно, что вполне естественно для организма.

Юрий Кузьмин, Кемеровская обл.

При гнойном отите

Недавно я вычитала рецепты от гнойного отита, которыми хочу поделиться. Моему сыну они помогли.

1. Приготовить отвар измельченной травы верблюжьей колючки. Для этого залить 1 ст. ложку травы 1 стаканом воды, довести до кипения и кипятить на медленном огне 5 минут, затем дать настояться 30 минут и процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

2. Залить 1 ст. ложку корневищ кровохлебки лекарственной 1 стаканом кипящей воды и нагреть на водяной бане 30 минут. Дать настояться 15 минут и процедить. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

3. В эмалированную кастрюлю влить 1 стакан воды, положить туда 5 лавровых листиков и довести воду до кипения. После этого снять посуду с огня и укутать ее на 2-3 часа. Три дня закапывать в больное ухо по 5 капель теплого отвара и одновременно выпивая 2-3 ст. ложки этого же отвара.

Людмила Лагутина, Московская обл.

Простое средство при колите

Если случился приступ, в стакан кипяченого и остуженного молока добавить 1-2 капли мятного масла (продается в аптеке) и выпить маленькими глоточками. Его можно приготовить и самостоятельно. Для этого свежую мяту нужно залить хорошим подсолнечным маслом и настоять на солнце до появления мятного аромата. При плохой переносимости молока можно каплю масла капнуть на кусочек сахара или в ложку с медом и медленно рассосать во рту.

Если нет мятного масла, при болях в животе можно приготовить отвар мяты перечной и попить вместо чая.

Наталья Дубравина, г. Липецк



**Рубрику
ведет
Татьяна
Сахарчук,
кандидат
медицинских
наук**

✍ «У меня несахарный диабет. Об этом заболевании пишут гораздо реже, чем о сахарном диабете. Расскажите, пожалуйста, о нем. Кроме того, у меня гипогликемия и гипотиреоз».

Е.С. Барабанова,
Татарстан, г. Тетюши

О гипотиреозе мы уже не раз писали, так что повторяться не будем. Гипогликемия — это пониженное содержание сахара в крови. Причины ее возникновения могут быть разными, в том числе и гипотиреоз.

Причины несахарного диабета

Несахарный диабет (НСД) встречается гораздо реже сахарного. Основной его симптом — мочеизнурение (полиурия), то есть выделение очень большого количества мочи. С мочой больные теряют много жидкости. При этом повышается концентрация солей в плазме крови. Улавливая это, осморецепторы, находящиеся в стенках сосудов, посылают раздражающие импульсы к питьевому центру головного мозга. В результате человек испытывает сильное чувство жажды и вынужден компенсаторно употреблять большое количество жидкости. Два этих симптома — полиурия и жажда — общие для сахарного и несахарного диабетов. Однако причины, их вызывающие, различны.

Несахарный диабет вызывает нехватка в организме гормона вазопрессина (синоним: антидиуретический гормон — АДГ). Он образуется в особом отделе головного мозга — гипоталамусе, в нейросекреторных клетках. А накапливается в другом отделе мозга — гипофизе, который состоит из дотянувшихся сюда очень длинных отростков клеток гипоталамуса. Отсюда вазопрессин и выделяется.

Этот гормон увеличивает обратное всасывание воды в почках при фильтрации мочи. Кроме того, он усиливает выведе-

ние с мочой из организма натрия. Если вазопрессина не хватает, то, во-первых, жидкость из крови, которая профильтровывается в почечные канальцы, не концентрируется за счет обратного всасывания воды в стенки почечных канальцев, а так и выделяется с мочой. (В норме почки профильтровывают за сутки 7-10 литров плазмы крови, но 75-80% воды из нее всасывается обратно.) Во-вторых, при недостатке вазопрессина в организме задерживается натрий.

Разновидности несахарного диабета

Несахарный диабет бывает периферическим и центральным. При периферическом (нефрогенном) диабете в организме как бы не хватает вазопрессина. На самом деле количество вазопрессина достаточное, но либо рецепторы почек к нему нечувствительны, либо он в организме быстро инактивируется. Нефрогенный НСД, как правило, начинается еще в детстве. При нем часто выявляются какие-нибудь структурные изменения в почках.

При центральном несахарном диабете имеется абсолютная нехватка вазопрессина. Причиной этого может стать что-либо, повлиявшее на функции гипоталамуса или гипофиза: например, травма головы, энцефалит, возрастные изменения и др. Начинается он обычно в 30-40 лет и может развиваться после гриппа, ангины, скарлатины, коклюша, при туберкулезе, малярии, ревматизме, бруцеллезе, токсоплазмозе, после родов, аборта, при водянке мозга. У детей он возникает после родовых травм или как врожденное генетическое заболевание.

Центральный несахарный (как и сахарный) диабет — эндокринное заболевание.

Центральный диабет бывает и аутоиммунным — при нарушении функции иммунной системы и агрессии к собственным тканям. Иногда начало заболевания провоцирует применение кортикостероидных гормонов.

Во многих случаях причину НСД вообще не удастся установить. Тогда ставят диагноз: идиопатический (от греч. *idios* — особый) несахарный диабет.

Проявление заболевания

Начало несахарного диабета зачастую бывает острым (внезапным, быстрым). Больной начинает ежедневно выпивать от 3 до 15 л воды и выделять столько же мочи. Моча бесцветная, почти без запаха, с низкой плотностью. Желудок растягивается из-за употребления большого количества жидкости. При этом снижаются аппетит и, соответственно, вес тела (правда, у некоторых бывает ожирение).

Как правило, больных беспокоит сильная слабость. Секретция желудочного сока снижается, поэтому могут развиваться гастрит, колит, часто беспокоят запоры, возникает дискинезия желчных путей. Из-за нехватки жидкости в организме появляются учащенное сердцебиение, зябкость, сухость кожи и слизистых, уменьшаются слюно- и потоотделение. Могут беспокоить головные боли, бессонница, эмоциональная лабильность (неустойчивость), развивается склонность к гипотонии. Дети становятся более раздражительными. Если не пить достаточно (сколько хочется), могут присоединиться симптомы обезвоживания: слабость, головные боли, тошнота, рвота, повышение температуры, даже судороги.

Диагностика

При подозрении на несахарный диабет проводится комплексное обследование: рентгенологическое, неврологическое, офтальмологическое, нефрологическое, лабораторное. Цель — найти причину заболевания (дефекты развития соответствующих отделов головного мозга, заболевания почек, опухоли, воспалительные процессы).

Лабораторное обследование может выявить повышение осмотического давления (повышение концентрации солей) крови и снижение удельной плотности мочи (это важное отличие НСД от сахарного диабета, при котором из-за наличия сахара в моче ее плотность, наоборот, повышается). В плазме крови повышается содержание натрия.

Правда, похожие изменения могут быть и при тяжелых заболеваниях почек, а много пить человек может и на нервной почве (при неврозах). Есть еще ряд заболеваний, имеющих похожие симптомы. Так что точный диагноз врач может поставить только после полного обследования. Иногда такое обследование проводят в стационаре. Там можно сделать так называемую «пробу с сухоядением»: если у человека несахарный диабет, при ограничении жидкости в рационе состояние ухудшается, но после введения вазопрессина оно улучшается.

Лечение

Лечение чаще всего проводит эндокринолог. По возможности надо устранить причину заболевания: удалить опухоли центральной нервной системы, вылечить почки и любые воспаления (антибиотиками и неспецифическими противовоспалительными средствами).

При недостатке вазопрессина используют заместительную терапию. Раньше обычно применяли адиурекрин в порошке — его нужно вдыхать в нос 2-3, иногда 4 раза в день. Это экстракт из задней доли гипофиза крупного рогатого скота. Позже появился синтетический аналог вазопрессина — адиуретин. Его капают в нос. Используют и другие аналогичные препараты. Иногда применяют некоторые мочегонные средства, например гипотиазид. Казалось бы, при чем тут мочегонное? Оказывается, при несахарном диабете гипотиазид дает парадоксальную реакцию — уменьшает выделение мочи. При нефрогенном НСД применяют препараты лития.

Рекомендации

- ♦ Человеку, страдающему НСД, всегда надо иметь при себе воду, особенно в поездках, походах, экспедициях (кстати, бывает, что именно в этих условиях впервые появляется симптоматика заболевания), и не ограничивать ее потребление — это опасно. Вода предпочтительнее холодная. Для уменьшения жажды обычно рекомендуют воду с лимоном и яблочные компоты в холодном виде.

- ♦ Необходимо ограничить соль, белки. Спиртное исключить полностью. Есть больше овощей, фруктов, молочных продуктов.

- ♦ Больным НСД требуется соблюдать осторожность при вождении автомобиля, так как у них нередко наблюдается некоторая заторможенность. ■

Валентина Яраева

Фильтр «NEROX»: простой и эффективный

После публикации
«Какую воду пить?»

в мартовском
номере журнала
многие читатели
заинтересовались
упомянутым там
фильтром «Nerox».

Чтобы получить
наиболее
достоверную
информацию,
мы решили
побеседовать
с одним из
производителей
этого фильтра —
заместителем
генерального
директора научно-
производственного
предприятия
«Симпэкс и Красный
Крест» Валерием
Александровичем
Антиповым.



— Валерий Александрович, как эксперты оценивают сегодняшнюю ситуацию с качеством питьевой воды?

— По данным экологов, около половины населения России вынуждено использовать для питья воду, не соответствующую в той или иной степени гигиеническим требованиям по бактериологическим и химическим показателям. Это служит одной из причин низкой продолжительности жизни людей. Плохая вода традиционно является причиной острых кишечных инфекций, глистных инвазий, вирусного гепатита. Но не только их. К примеру, в Уфе, Оренбурге, Тюмени, Чапаевске (Самарская область), были отмечены случаи отравлений содержащимися в воде хлорорганическими углеводородами. Возникшие у многих жителей Поволжья желудочно-кишечные и сердеч-

но-сосудистые заболевания также связаны с загрязнением воды хлоридами и сульфатами, так же как и случаи хронических нефритов, гепатитов, токсикозов у людей, проживающих в районе Кемерово и Юрги, — с растворенными в местной воде азот- и хлорсодержащими соединениями. Таких примеров можно привести немало.

— Но ведь на водозаборных станциях вода проходит системы очистки...

— Начнем с того, что в России основная масса воды забирается из открытых рек или водохранилищ, в которые могут попадать сточные воды, содержащие нефтепродукты, органические соединения, тяжелые металлы, фенолы, удобрения и ядохимикаты. В цивилизованных странах уже давно разобрались с этой проблемой и отказались от использования открытых поверхностных вод, несмотря на то что применяемое там озонирование и ультрафиолетовое облучение позволяет очистить воду намного лучше, чем наше хлорирование, приводящее к образованию новых вредных хлорпроизводных веществ. Наши водопроводные станции не могут получать кондиционную питьевую воду, если в исходном продукте много химических загрязнителей, — для этого требуются более совершенные и дорогостоящие технологии. Но даже если бы вдруг нашлись средства для новых очистных сооружений, то, пройдя через дырявые и ржавые коммуникационные сети, вода опять оказалась бы в неудовлетворительном состоянии...

Многие стараются употреблять воду родниковую или артезианскую, полагая, что она безопаснее. Действительно, так было всегда, но сегодня в результате бесхозяйственной деятельности человека и

подземные воды не защищены от загрязнений. Исследования показывают, что в большинстве подземных источников содержание тяжелых металлов и радионуклидов превышает установленные нормы.

Что же делать, спросите вы? Ответ один, и он не нов: надо обязательно очищать водопроводную воду непосредственно перед употреблением с помощью бытовых водоочистительных устройств.

— Сегодня на рынке представлено много разнообразных фильтров...

— Несмотря на это разнообразие, большинство водоочистителей нашего и импортного производства являются адсорбционными, то есть такими, где в качестве очищающих компонентов применяются активированный уголь, ионообменные смолы и другие химические и природные вещества. В начале цикла работы большинство из них весьма эффективно вбирает растворенные в воде примеси, а мелкодисперсионные сорбенты задерживают и бактерии. Но у них есть серьезные недостатки.

Прежде всего, режим сорбции этих фильтров требует стабильных условий эксплуатации и постоянного контроля бактериальной среды на сорбенте. Но в домашних условиях фильтр обычно используется с перерывами, что способствует обрастанию сорбентов и ионообменников микроорганизмами.

Другой серьезный недостаток — в большинстве фильтров отсутствует индикация момента, когда пришла пора менять картридж. Потребителю приходится определять срок его службы, ориентируясь по указанному производителем количеству отфильтрованной воды или, что еще более условно, по времени. В результате многие люди «гоняют»

воду через фильтр, который должен быть уже давно выброшен. Немецкие специалисты, проводившие испытания сорбционных фильтров, пришли к заключению, что уже после пятидневного перерыва в их работе возникают микробиологические проблемы. А по истечении 3/4 срока эксплуатации ни один фильтр уже не обеспечивал требования нормативов — качество воды ухудшалось. Так что надо знать: жизненный цикл картриджей сорбционных фильтров, как правило, ограничен одной-двумя сотнями литров воды.

— А мембранные фильтры лишены подобных недостатков?

— Да, потому что у их пользователей есть возможность периодически промывать мембрану по объективному критерию: когда фильтр снижает свою производительность на 20-25%. Особенно эффективно применение трековой мембраны

(то есть со строго калиброванными порами), которая после загрязнения элементарно промывается с полным восстановлением своих эксплуатационных свойств. Такая мембрана и используется в фильтре «Nerox».

Фильтрация с помощью трековой мембраны признана сегодня самой передовой и эффективной технологией для бытовой очистки воды — специалисты оценивают ее как технологию XXI века. Этот способ очистки позаимствован у самой природы. Каждая живая клетка, будь то животного или растительного организма, окружена тончайшей оболочкой — мембраной, которая обеспечивает клетку чистой водой. Взяв за основу свойства биологических мембран, ученые Объединенного института ядерных исследований в г. Дубне создали трековую мембрану. Это тончайшая лавсановая пленка толщиной 10 микрон, на которую нанесены отверстия диаметром 0,2 микрона (тоньше человеческого волоса). Такое микроскопическое «сито» с дырочками удается получить с помощью одного из трех самых мощных в мире циклотронов. Ускоряемый им поток высокоэнергетичных ионов бомбардирует полимерную пленку, которая затем подвергается специальной физико-химической и ультрафиолетовой обработке. В результате на мембране появляется огромное количество одинаковых по размеру и строго цилиндрических по форме пор. Их плотность на 1 см² достигает 3 млн, благодаря чему этот материал и приобретает уникальные фильтрующие свойства.

Идея специалистов нашего предприятия использовать эту трековую мембрану для водоочистителей оказалась блестящей: уже первые



тесты фильтра дали поразительные результаты. После прохождения воды через отверстия мембраны на ее поверхности остаются все (на 100%!) содержащиеся в воде бактериологические и химические загрязнители, в том числе холерный вибрион, кишечная и чумная палочки, сальмонеллы, пестициды, тяжелые металлы, ртуть, радионуклиды, нафтенны и прочие вредные примеси, поскольку их частицы по своему объему превышают размеры пор мембраны. Очень важно, что при этом в воде сохраняются необходимые человеку соли.

«Nerox» никогда не пропустит грязную воду: по мере загрязнения мембраны производительность устройства падает, но качество отфильтрованной воды при этом не ухудшается, а становится даже несколько выше. Вторичное заражение воды уже отфильтрованными микроорганизмами исключается полностью благодаря возможности регулярно промывать фильтрующую мембрану обычной проточной водой. Даже один вид накопившегося неприятного коричневого слоя позволяет потребителю наглядно убедиться в том, от скольких загрязнений спас его фильтр.

Эти преимущества нашего водоочистителя по достоинству отмечены специалистами ведущих научно-исследовательских и специализированных учреждений по очистке воды. В частности, при выборе наиболее эффективного очистителя воды от радионуклидов для применения его в населенных пунктах, пострадавших в результате Чернобыльской катастрофы, именно нашему фильтру было отдано предпочтение среди ряда отечественных и зарубежных моделей. Сегодня «Nerox» сертифицирован и реко-

мендован к использованию санитарно-эпидемиологическими службами Украины и России не только в быту, но и в детских, дошкольных, лечебных учреждениях. Опыт его использования, к примеру, в санаториях для детей, показывает, что проблемы, связанные с низким качеством воды, там исчезли — теперь и ребята, и персонал смело пьют очищенную сырую воду, не опасаясь кишечных расстройств.

— *А можно ли назвать воду после ее прохождения через ваш фильтр структурированной?*

— Тема структурирования воды стала особенно популярной после того, как на рубеже XXI века ученые выявили, что вода обладает особой молекулярной шестигранной структурой. Она меняется, если на воду воздействовать различными способами — химическим, электромагнитным, механическим, и... информационным. Феномен структурной памяти позволяет воде впитывать в себя и хранить любую информацию. Вода из крана «помнит» и грязь стоков, и ржавчину старых труб. Проходя через мельчайшие мембраны фильтра «Nerox», она освобождается от примесей и тем самым приобретает структуру, легко воспринимаемую нашими клетками. В этом плане, можно сказать, она действительно структурированная.

Эффективность нашего фильтра признана в ведущих странах мира. «Nerox» активно используется в программах Международной Федерации Красного Креста и Красного Полумесяца для обеспечения питьевой водой населения регионов, пострадавших от различного рода катастроф, техногенных аварий и эпидемий. Эффективность фильтра не раз подтверждалась в условиях чрезвычайных ситуаций, когда с его

помощью получали безопасную питьевую воду буквально из сточных вод и луж. К примеру, прошлой осенью, когда в Закарпатье в связи с наводнением сложилась тяжелая обстановка с водообеспечением, наше предприятие поставило в этот район несколько тысяч штук фильтров. По линии Российского общества Красного Креста большая партия фильтров была направлена в Якутию, а в будущем планируется удовлетворить спрос на водоочистители «Nerox» и других северных регионов.

С нами тесно сотрудничают страны СНГ, Финляндия, Норвегия, фильтр идет на рынки Таиланда, Индии, Южной Кореи и Сингапура. Только по крупным контрактам с начала года мы поставили 50 тысяч фильтров в Норвегию, которая через гуманитарные организации направила все это количество в эпицентр Пакистанского землетрясения. В страны Юго-Восточной Азии было поставлено 15 тысяч фильтров.

— *Валерий Александрович, а как появилась торговая марка «Nerox»?*

— Зарубежные специалисты высоко оценили нашу идею использования трековой мембраны для водоочистительного устройства. Созданный нами фильтр еще в 1994 году был удостоен премии, учрежденной американским фондом. Это привлекло к нам ведущих мировых производителей водоочистительных устройств, в том числе финской компании «NEROX FILTER OY» и норвежской — «Plastec». В результате плодотворного сотрудничества с ними и стал выпускаться «Nerox». Трековая мембрана к нему, как я уже говорил, изготавливается в Объединенном институте ядерных исследований в Дубне.

Для потребителя очень важно, что сегодня каждый выходящий с конвейера фильтр с помощью электронно-лазерного счетчика тестируется на специальном оборудовании. Если имеется повреждение мембраны, то счетчик подает сигнал для отбраковки испытуемого фильтроэлемента. Замечу также, что каждый выпускаемый фильтр имеет свой серийный номер и сертификат качества.

Фильтр «Nerox» — это уникальный способ очистки воды. Он обеспечивает получение чистой, структурированной, «живой» воды, в которой сохранены все полезные для организма вещества. Мембрана академика Флерова, патент Международного Красного креста. 16-24 литра воды в сутки. Срок службы — 5-7 лет.

Фильтр проходит компьютерный контроль качества.

Справки по телефонам: (495) 491-75-09, 744-46-75, 504-67-13, 510-93-36, а также 8-499-740-86-61(62) —

для москвичей звонок бесплатный.

123060 Москва, а/я 61 ООО «РАдуга 57». www.spektr-21.ru

**Приглашаем региональных дилеров и оптовиков
Предъявителю данного объявления — специальная цена на летний период**

— А как работает «Nerox»?

— По виду это небольшая плоская коробочка величиной с обычную тетрадь и весом 400 г. Изготовленный из экологически чистых материалов, разрешенных к применению в питьевом водоснабжении, фильтр не содержит в себе никаких сорбентов и других химических элементов.

Я убежден: это самый надежный, безопасный и неприхотливый водоочиститель из предлагаемых сегодня для использования в быту. Для его работы не требуется ни электроэнергии, ни напора водопроводной сети. Достаточно опустить устройство в емкость с неочищенной водой, чтобы та, проходя самоотомом через мембрану фильтра, очищалась и стекала по трубке в стоящий ниже сосуд. За сутки в капельном режиме можно получить до 15 л кристально чистой и вкусной воды отличного качества.

Такую воду хорошо использовать для приготовления еды и напитков, ее с удовольствием будут пить домашние животные, от нее станут быстрее расти комнатные растения. Полезно умываться такой водой, купать в ней грудных детей. Кстати, пользоваться фильтром можно и вне дома — в походе, путешествии.

Без замены фильтроэлемента «Nerox» может обеспечивать среднестатистическую семью отличной питьевой водой в среднем в течение пяти лет. Существенно, что цена этого фильтра вполне приемлема для людей разного достатка. □

ФОТО КОНКУРС

«Здравствуйте!

Спасибо вам за очень полезный и интересный журнал!

Мама читает его от корки до корки и хранит все номера. А мне больше всего нравятся фотографии. Я первым делом просматриваю их.

Они такие жизнеутверждающие! Мне захотелось пополнить вашу коллекцию жизнеутверждающих фотографий.

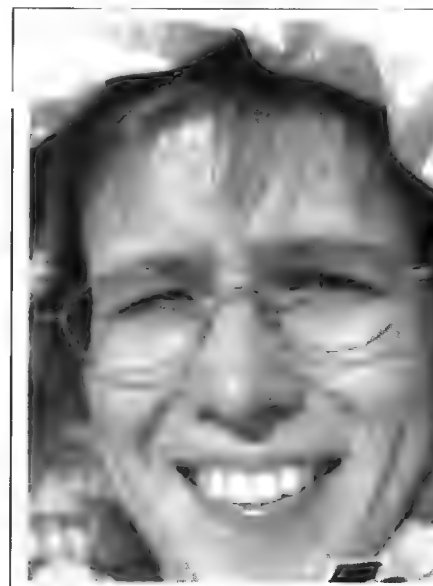
Пусть ваш журнал существует долгие-долгие годы и помогает людям быть здоровыми, счастливыми и сильными, чтобы приносить пользу Родине и дарить радость окружающим».

Анастасия

Получив это письмо вместе с автопортретом, мы подумали: почему бы не объявить в журнале конкурс на лучшую фотографию? Мы, как и Анастасия, очень ценим хорошую фотографию. Может быть, это увлечение разделят с нами и другие читатели? Фотоаппараты сейчас есть почти у всех, проявить пленку и напечатать снимки — не проблема. Но вот снять что-нибудь интересное не так-то просто. Для этого нужны наблюдательность, некоторые навыки и опыт.

Вы, наверное, заметили, что каждый номер мы начинаем и заканчиваем фотографиями. Их авторы, как правило, — профессиональные фотографы, прекрасные мастера. Они предоставляют нам

БУДЬ ЗДОРОВ!



Улыбка —
визитная карточка
оптимиста

Автопортрет
Анастасии Ивановой

эсклюзивные работы, а мы даем этим снимкам названия. Смеем надеяться, что фотографии от этого выигрывают, становятся еще вы-

разительнее, образуя с подписью единое целое.

Вот и для снимка Анастасии мы предложили свое название.

Условия конкурса

Участвовать в конкурсе могут только любители.

Объектом съемки должны быть люди. Но не просто люди, а скорее, их взаимоотношения — то, что фотохудожники называют жанром. Альбомные, постановочные, статичные снимки не годятся. Это может быть какая-то подсмотренная сценка, а если портрет — то обязательно с настроением. Качество снимка (резкость, композиция) должно быть высоким, чтобы его можно было воспроизвести в журнале.

Не забудьте назвать свой снимок, подписать его разборчиво и указать свой адрес и телефон.

Лучшие фотографии мы опубликуем, победителя ждет приз.

Присылайте свои работы по адресу: Москва 127018, Суцевский вал, д. 5, строение 15, журнал «Будь здоров!»

Пользователи Интернета могут присылать свои снимки по адресу: budzdorov@msk.tsi.ru (с хорошим разрешением и размером не более 1 МБ).

Школьная ЛЮБОВЬ

Подростковый возраст — важный, ответственный и нелегкий этап в жизни каждого человека. В этот период меняются представления о себе и о других. Переходя из детского мира во взрослый, подросток еще не принадлежит полностью ни к тому, ни к другому, поэтому поведение его часто бывает непредсказуемым и неадекватным. В это время происходит половое созревание, обостряется чувственность, многих посещает первая любовь. От того, как сложатся отношения у юной пары, зависит многое в дальнейшей жизни.



Надя Михеева

Долгое время беседы о половом воспитании были в нашей стране не приняты и даже считались вредными. Предполагалось, что они могут вызвать у молодых людей чрезмерное любопытство и привести к преждевременному половому опыту. Однако исследования, проведенные Всемирной организацией здравоохранения, доказали обоснованность такого мнения. Как выясни-

лось, молодежь, получившая информацию в этой области, не только лучше подготовлена к ситуациям риска, но и начинает половую жизнь в более поздние сроки.

Весь комплекс психических и физических изменений, связанных с половым созреванием, очень важен в развитии подростка, в становлении его личности. Первая менструация у девочки, первая поллюция у мальчика должны восприниматься как естественное и позитивное событие, а не как начало трудного периода, сулящего родителям одни беспокойства. В это время властно заявляет о себе сексуальность. Это слово сейчас слишком затаскано, но оно не должно никого настораживать или пугать. Сексуальность можно определить как живую силу личности, обусловленную принадлежностью человека к определенному полу. Как средство выражения привязанности, способность открывать себя и узнавать других она формируется с момента рождения человека и сопровождает нас всю жизнь.

Взрослея, человек проходит ряд стадий психосексуального развития, нарушение которых может резко деформировать его психику. Первый этап — формирование полового самосознания, он длится до 7 лет. В это время на фоне развития речи, общего самосознания (деление на «Я» и «мир»), способности к анализу и синтезу, ребенок интересуется и вопросами пола, учится различать людей по внешности и половым признакам. У него формируется уверенность в принадлежности к определенному полу и неизменяемости этого пола. После 5-6 лет изменить половое самосознание человека практически невозможно.

Примерно от 7 до 12-13 лет длится второй этап — установление стереотипа поло-ролевого поведения. На основе врожденных психобиологических особенностей и под влиянием семьи и социального окружения ребенок произвольно выбирает для себя манеру поведения, которая наиболее полно соответствует его запросам и в то же время не противоречит общественным нормам. В этом возрасте дети еще пристальнее, чем раньше, вглядываются в собственных родителей, принимая за образец их тип взаимоотношений или, наоборот, отвергая его. При холодных отношениях между родителями дети нередко вырастают такими же холодными, безэмоциональными. При властной холодной матери и ласковом безвольном отце мальчики зачастую приобретают женские черты поведения, а девочки — мальчиковую грубость, нетерпимость.

Третий этап (12-26 лет) — формирование психосексуальных ориентаций. На фоне начинающейся и быстро возрастающей выработки половых гормонов складывается эмоционально окрашенное специфическое отношение к будущим участникам полового общения — партнеру противоположного или собственного пола.

В каком же возрасте молодые люди могут вступать в сексуальные отношения? Вопрос этот далеко не праздный, и ответ на него у каждого поколения — свой. Правил, регламентирующих сроки наступления «взрослой жизни», не существует. Согласно «Семейному Кодексу РФ» от 1995 года, брачный возраст устанавливается в 18 лет, но кто же сверт свою интимную жизнь с кодексом? Большинство современных юношей и девушек теряют невинность гораздо раньше — в 14-16

лет. Ученые объясняют раннее начало половой жизни акселерацией, изменением психологии, переоценкой этических норм в молодежной среде. Кстати, пару веков назад именно в этом юном возрасте девушки становились женами и матерями. Правда, тогда перед женщинами не стоял так остро вопрос учебы и карьеры. И вот тут молодых людей подстерегает серьезное препятствие.

У нынешнего молодого поколения существует противоречие: с одной стороны, они готовы рано начать сексуальную жизнь, а с другой — стремятся отложить вступление в брак на более поздний срок. Они хотят успеть построить карьеру, добиться материального благополучия до образования семьи, рождения ребенка.

Противоречие кажется разрешимым, если молодые люди выбирают «защищенный секс». Но, во-первых, не все знают, как именно предохраняться от незапланированной беременности. А во-вторых, подростки с их неустойчивой психикой и склонностью к романтизму не всегда в состоянии действовать разумно. Результат — возросшее количество аборт и «отказных» детей.

Связь до брака и раньше допускалась, но считалось, что этот грех искупается любовными чувствами или видом на будущее супружество. Об этом в прошлом веке написано немало романов, снято множество фильмов. Со временем понятие о любовных чувствах все более сглаживалось, и в результате в большинстве европейских стран раннее начало половой жизни стало закономерностью. Причем если по своему сексуальному опыту девушки 30-х годов прошлого века отставали от юношей на 3-4 года, то сейчас почти

догнали их. По статистическим данным, средний возраст начала половой жизни у девушек в нашей стране составляет 16,1-16,5 лет. Согласно опросам социологов, не менее 80% юношей начали половую жизнь «по собственному желанию», подчиняясь половому влечению, гормональной буре. А почти 70% девушек вступили в первую половую связь под влиянием обстоятельств. Весьма показательны объяснения девушек по этому поводу: «Все так делают, а я чем хуже...»; «Что я, уродка какая-нибудь?»; «Он был очень настойчив...»; «Девочки сказали, что пора...»; «Много выпили, не помню, как это получилось...».

Понятно, что огромную роль в сексуальном воспитании играет семья. Опыт собственных родителей детьми не игнорируется: он либо усваивается, либо осознанно отторгается. Медики и педагоги сталкиваются с прямо противоположными тенденциями в поведении родителей. Одни излишне раскованы: обмениваются в присутствии подростков двусмысленными замечаниями, интимными жестами, откровенными ласками. Другим свойственна пуританская сдержанность, эмоциональная холодность, они часто говорят о греховности, распутности, бесстыдстве интимной близости. И то и другое может негативно сказаться на половом воспитании. Еще хуже, если оба этих стиля поведения сочетаются: друг с другом взрослые ведут себя свободно, а детей подозревают в распутности и стыдят. Сексологи и психологи в последнее время приходят к выводу, что подростков ни в коем случае не надо запугивать и стыдить. В противном случае их восприятие противоположного пола будет искажено.

Подросток хочет видеть себя взрослым. В то же время он не готов к взрослой ответственности, избегает ее. Психике подростка присущи внутренняя противоречивость, неопределенность уровня притязаний, повышенная застенчивость и одновременно агрессивность, склонность принимать крайние позиции и точки зрения.

Родители и педагоги должны признать за подростками право на самостоятельное принятие решений относительно своей половой активности. В соответствии с «Конвенцией о правах ребенка» подростки имеют право на получение адекватной информации и квалифицированной медико-консультативной помощи по вопросам контрацепции, предупреждения венерических заболеваний.

Предлагаю несколько простых правил, которых, по мнению психологов, следует придерживаться, обсуждая вопросы пола с детьми:

- ♦ постарайтесь вести беседу в самой естественной манере, как при обсуждении любой другой темы;

- ♦ избегайте длинных поучительных лекций по половым вопросам, достаточно всего четверти часа, чтобы изложить все, что вы считаете нужным, а потом выслушать вопросы ребенка и дать на них короткие конкретные ответы;

- ♦ позаботьтесь, чтобы ваш рассказ не ограничивался одними биологическими фактами, подростку захочется узнать о вашем к ним отношении;

- ♦ если ваш ребенок употребляет непристойные слова, спокойно объясните ему их значение, а потом скажите, почему вы не хотите, чтобы он делал это. Можно закончить этот разговор такой фразой: «Не думаю, что это лучший способ рассказать о том, что ты чувствуешь».

- ♦ помните, что шутки по поводу употребления непристойных слов чаще всего побуждают повторять их;

- ♦ беседы о половом развитии следует начинать прежде, чем оно наступит, чтобы увеличение молочных желез, менструации и поллюции не вызвали у подростка эмоциональный стресс;

- ♦ мальчикам необходимо рассказать о менструациях, а девочки должны понимать, что означает эрекция;

- ♦ не пренебрегайте обсуждением таких вопросов, как гомосексуальность и проституция, большинство детей узнает об этом из телепередач, не рассчитанных на их восприятие;

- ♦ расскажите, ничего не скрывая, о СПИДе и других болезнях, передаваемых половым путем, но постарайтесь сделать это с учетом реакции подростка;

- ♦ постарайтесь, чтобы подросток не испытывал смущения, задавая вам вопросы на половые темы, не говорите ему: «Ты еще слишком мал, чтобы понять это»;

- ♦ если вы не можете ответить на вопрос, то не бойтесь признаться в этом, обратитесь к более знающему человеку: психологу, подростковому врачу, детскому гинекологу и пр.

Конечно, мне хотелось бы, чтобы мои пациентки рожали здоровых, крепких детишек и растили их в полноценной семье. Это важно и для демографической ситуации России, которая сейчас в плачевном состоянии. Думаю, что главную роль в этом играет правильное половое воспитание. А от врачей ждут не моральных оценок, а профессиональной помощи. Эту помощь я готова оказывать своим пациентам, независимо от их возраста. ■

Плывать раньше, чем ходить

Продолжаем обучение плаванию грудничков по системе, разработанной Владимиром Степановичем Скрипалевым. Если ваш ребенок привык к 32°-ной воде, проводит в ней 20 минут и чувствует себя комфортно, если вы освоили с ним основные способы поддержки — значит, пора переходить во второй класс.

Продолжение
Начало в №4,5
за 2006 г.



Второй класс

Теперь занятия будут проходить с более высокими физическими нагрузками. Во втором классе ребенок должен научиться в течение 5 минут самостоятельно, без поддержки инструктора, находиться на поверхности воды, плавая на спине. Некоторым детям удастся освоить этот навык за 8-10 занятий, другим требуется 40-50 уроков. Расстраиваться из-за того, что сроки обучения растягиваются, не стоит. В любом случае малыш будет получать огромную пользу от каждого занятия: находясь значительное время в воде, актив-

но двигаясь в ней, он хорошо развивается, а заодно и закаляется.

В методических рекомендациях будем исходить из средней продолжительности обучения во втором классе — 30 уроков. Если ваш малыш научится держаться на воде раньше, то до 30-го урока вы сможете развивать у него эту способность, продлевая время его самостоятельного плавания. Не забывайте, кроме обучения плаванию, во втором классе продолжается закаливание: через каждые 10 занятий температура воды снижается на 2°, а время пребывания в воде увеличивается.

Наращивание нагрузок

Дни занятий	t воды	Продолжительность занятий (мин.)
1-5	30°	20-25
6-10	30°	25-30
11-15	28°	30-35
16-20	28°	30-35
21-25	26°	35-40
26-30	26°	35-40

Продолжительность занятий приведена в таблице лишь для ориентира. Для того чтобы решить, когда заканчивать занятие, инструктор должен внимательно наблюдать за состоянием ребенка. Заметив у малыша признаки охлаждения или утомления, надо прекращать урок. Исходя из своего опыта, могу сказать, что 35-40 минут выдерживают самые здоровые и выносливые дети. Средняя (и вполне достаточная) нагрузка для заканчивающих второй класс — 30 минут при 26°-ной воде.

К освоенным ранее упражнениям добавляются несколько новых — «Водная кровать», «Мельница», «Кролем и брассом». Основным приемом передвижения в воде становится скольжение.

«Водная кровать»

На дно ванны стелется подстилка с небольшим возвышением для головы. Воды наливается столько, чтобы тело ребенка, лежащего на подстилке, было целиком погружено в нее (за исключением лица). Ребенок лежит в ванне без поддержки инструктора. Это упражнение воспитывает у ребенка навык самостоятельного поведения в воде.

«Мельница»

Это упражнение выполняется при первом способе поддержки («Лодочкой»). Инструктор поддерживает ребенка двумя руками (правой рукой снизу — голову, а левой рукой снизу — область таза). В таком положении начинаются поочередные раскачивания тела — боковые и передне-задние. При боковых (из стороны в сторону) тело пловца все время погружено в воду до подбородка. При передне-задних инструктор несколько раз пробует погружать малыша под воду до нижней губы, потом до уровня верхней губы, внимательно следя за положением его рта. Если малыш открывает рот и заглатывает воду, то погружения до верхней губы отменяются. «Мельница» продолжается, но только с погружением до нижней губы.

После нескольких раскачиваний малышу дают в рот подслащенную соску и продолжают упражнение. Если с соской во рту пловец не открывает рот, то, раскачивая, его погружают в воду до уровня носа. С каждым раскачивающим движением он остается погруженным до уровня носа все дольше — 2, 3, 4, 5 секунд.

Следующие 2-3 дня это упражнение повторяется, закрепляясь в сознании ребенка. В дальнейшем малыша предстоит погрузить под воду

до уровня глаз, затем — до уровня волос и наконец окунуть с головой. С 12-15-го занятия продолжительность окунаний увеличивается до 8 секунд.

Цель упражнения «Мельница» — научить ребенка не захлебываться под водой, привить ему ощущение «подводного положения». В конце второго класса инструктор, выполняя «Мельницу», отбросит сначала левую руку, а затем и правую, оставив малыша в воде без поддержки на 6-8 секунд, после чего вновь подхватит его и поднимет на поверхность воды.

Скольжение

Этот прием выглядит так. Инструктор, используя третий способ поддержки, быстро «проволакивает» ребенка на одной руке до середины ванны и отбрасывает руки. Оставшись без поддержки, тело ребенка продолжает скользить по инерции. У конца ванны инструктор одной рукой вновь подхватывает голову малыша.

Постепенно пассивное «проволакивание» полностью заменяется скольжением. Затем упражнение усложняется: инструктор подталкивает вперед ступни ребенка, и он скользит от одного конца ванны к другому головой вперед. Важно контролировать, чтобы скольжение происходило ровно по средней линии ванны и ребенок не ударялся головой о бортик.

При переходе от пассивного «проволакивания» к самостоятельному скольжению ребенок может нечаянно погрузить лицо в воду, глотнуть воду и закашляться («зафыркать»). Бояться этого не следует. Надо сразу же остановить движение ребенка, поддержать его руками и, если требуется, успокоить.

«Кролем и брассом»

Это упражнение применяется в тех случаях, когда во время «проволакивания» или скольжения малыш не активен — не двигает ногами и руками. Ему нужно помочь.

При медленном «проволакивании» ребенка в положении на спине головой вперед инструктор обхватывает пальцами стопы или кисть малыша и начинает выполнять ею движения, как при кроле или брассе.

Движения ног «кролем». Инструктор поочередно поднимает и опускает прямые ноги ребенка вверх-вниз (расстояние между стопами — 8-10 см). Темп — 30-40 движений в 1 минуту.

Движения ног «брассом». Инструктор сгибает то одну, то другую ногу ребенка в коленном и тазобедренном суставах, разводя почти прижатое к животу колено в сторону и тут же отпускает его. Таким образом, ребенку предоставляется самому завершить движение, выпрямив ногу. Темп — 30-40 движений в 1 минуту.

Движения рук «кролем». Руки малыша вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты вниз. Инструктор захватывает пальцами конец кисти ребенка и поочередно то левой, то правой его рукой нажимает на воду (вниз-назад), опуская их на глубину 18-20 см. В исходное положение ребенок обычно возвращает свою руку сам. Темп — до 20 движений в 1 минуту.

Движения рук «брассом». Инструктор с нарастающей скоростью отводит руку малыша от туловища (из перпендикулярного телу положения) в сторону и назад (как бы разгребая воду от тела), а затем отпускает ее. Малыш сам возвращает руку в исходное положение. Затем инструктор захватывает другую ладонь ребенка и совершает ею очередную гребок.

Ключевые занятия во втором классе — десятое и тридцатое. На них мы и остановимся.

Десятое занятие

На десятом занятии ваш пловец должен хорошо переносить 30-минутное пребывание в 30°-ной воде. Опишу подробно, как проводится урок.

1. «Мельница» — 5 минут. Инструктор опускает пловца под воду до уровня нижней губы. Такой вариант упражнения повторяется 5-6 раз без отдыха. Затем «Мельница» выполняется еще 5 раз так, чтобы ребенок погружался до уровня носа и каждый раз находился под водой 2 секунды. Если все получается гладко, пребывание под водой доводится до 5-6 секунд. Затем проводится несколько погружений до уровня бровей или волос и наконец — целиком.

2. Игра с Буратино. В руках ребенка легкий, плавающий Буратино. Ребенок видит, что игрушка не тонет. Инструктор незаметно заменяет его тяжелым Буратино. На глазах ребенка он бросает игрушку в воду, и она идет ко дну. Инструктор громко отсчитывает 6 секунд, а затем привлекает на поверхность тяжелого Буратино, незаметно заменяет его легким и передает его ребенку или бросает на поверхность воды, показывая, как Буратино плавает. Смена игрушек повторяется 2-3 раза.

3. Инструктор выполняет «проволакивание» с различными вариантами третьего способа поддержки — 15 минут. Последние 5 минут используется самая незначительная поддержка — кончиками пальцев под затылок или лопатки. «Проволакивая» ребенка от одного конца ванны к другому ногами или головой

вперед инструктор тщательно следит за горизонтальным положением тела малыша в воде. В моменты небольших остановок (на 1 минуту через каждые 3 минуты) инструктор поглаживает ноги малыша по направлению от голеностопных до тазобедренных суставов, задерживаясь на том суставе, который не разгибается. Если поглаживания не дают результата и нога продолжает

С того момента, как ребенок сможет самостоятельно держаться на воде, особенно важно постоянно демонстрировать ему эмоциональную поддержку — наклоняться к его лицу, улыбаться, хвалить его, петь ему веселые песенки под аккомпанемент погремушки.

оставаться согнутой, инструктор переходит от поглаживания к легкому разминанию мышц. То же надо проделывать и с руками малыша, если они не вытягиваются под водой. При необходимости паузу для массажа можно увеличить до 2 минут.

Если ребенок находится в воде в абсолютно пассивном состоянии, не двигая ни руками, ни ногами, то инструктор выполняет с ним упражнение «Кролем и брассом» по 30-40 движений руками и ногами.

4. Инструктор создает условия для того, чтобы ребенок самостоятельно держался на воде в положении на спине — 5 минут. В один из моментов скольжения головой вперед по поверхности воды инструктор отпускает руку, оставляя малыша без поддержки. При этом рука взрослого находится в воде в полной готовности снова подхватить голову ребенка, если он начнет плакать и погружаться с головой под воду. Бояться такого погружения не следует, малыш не захлебнется — с помощью «Мельницы» он уже приучен к «подводному

положению». Но очень важно, чтобы у ребенка не появилось чувство страха. Упражнение повторяется несколько раз, «отмена» поддержки становится все более длительной — от 2-3 до 5-6 секунд. Если на предыдущих занятиях малыш научился держать голову в воде горизонтально, он не станет тонуть без поддержки и начнет плавать на одном месте («статическое» плавание).

В том случае, если на 10-м занятии ребенок еще не может держаться на воде самостоятельно, эти попытки надо повторять на последующих уроках. Большую помощь в освоении этого навыка приносит чепчик Русалки. Надев его на голову ребенка, инструктор сначала поддерживает его под затылок, а затем потихоньку отпускает руку. Можно подталкивать малыша в разные стороны, давая ему почувствовать, что он плавает без всякой поддержки.

Чепчик Русалки

Это простое приспособление, служащее для поддержки головы ребенка в воде, можно сделать самостоятельно. Берется обычный детский чепчик с завязками, к нему пришивается надувной венец. Для венца можно использовать длинный детский воздушный шарик, вложив его в плотный чехол.

Если на 10-м занятии ребенок научился держаться на воде, то на последующих 20 уроках основным упражнением становится постепенно усложняющееся самостоятельное плавание. На него отводится половина всего урока. В упражнении «Мельница» окунание производится 6-7 раз продолжительностью 5-6 секунд. Период «статического» плавания увеличивается с 10-20 секунд до 4-5 минут. В занятие включается самостоятельное скольжение от

толчка инструктора (он толкает ребенка, взяв за пятки, к противоположному концу ванны головой вперед). Эти толчки могут применяться лишь после того, как малыш сможет выполнять «статическое» плавание не менее 15 секунд.

Тридцатый урок

1. Плавание с поддержкой инструктора или в чепчике Русалки в медленном темпе — 6 минут.

2. Самостоятельное «статическое» плавание в комбинации с поддержкой инструктора — 4 серии по 1 минуте. 1-я серия: самостоятельное плавание — 15 секунд, с поддержкой — 45 секунд; 2-я серия: соответственно 20 и 40 секунд; 3-я серия: 25 и 35 секунд, 4-я серия: по 30 секунд.

3. Повторить первое упражнение в среднем темпе — 6 минут.

4. Повторить второе упражнение — 4 минуты.

5. Упражнение «Мельница» — 6 минут.

6. Повторить второе упражнение, выполнив 4-ю серию дважды.

7. Повторить первое упражнение с быстрым «проволакиванием» до середины ванны, а далее с

самостоятельным скольжением — 6 минут.

8. Игра с Буратино и другими плавающими игрушками — 3 минуты.

Содержание занятия можно несколько видоизменять в зависимости от уровня подготовленности и самочувствия ребенка.

Малыша, полюбившего воду, научившегося держаться на ее поверхности самостоятельно, ждет третий, заключительный класс в школе плавания для грудничков. ■

Коэффициент эрудиции

- «Есть только одно благо — знание и только одно зло — невежество». Кому принадлежат эти слова?
А. Сократу. **В.** Ксенофону. **С.** Платону. **Д.** Аристотелю.
- Кто возглавил, согласно мифологии, поход греков против Трои?
А. Менелай. **В.** Агамемнон. **С.** Ахилл. **Д.** Одиссей.
- Назовите архитектора особняка Арсения Морозова на Воздвиженке, известного как «Дом дружбы с народами зарубежных стран».
А. Мазырин. **В.** Поляков. **С.** Фомин. **Д.** Мезинцев.
- Какую из этих сказок написал Ф.Зальтен?
А. «Винни-Пух». **В.** «Питер Пэн». **С.** «Бемби». **Д.** «Мэри Поппинс».
- Король какой страны был награжден советским Орденом «Победа»?
А. Болгарии. **В.** Румынии. **С.** Великобритании. **Д.** Бельгии.
- Какому пехотному чину соответствовал казачий чин есаула?
А. Поручику. **В.** Подпоручику. **С.** Подполковнику. **Д.** Капитану.
- Назовите художника, написавшего картину «Дети, бегущие от грозы».
А. Маковский. **В.** Васнецов. **С.** Венецианов. **Д.** Коровин.
- Как называется навязчивый страх — боязнь открытых пространств?
А. Агорафобия. **В.** Клаустрофобия. **С.** Мегафобия. **Д.** Синистрофобия.
- В Москве есть Старая и Новая Басманные улицы. А что означает слово «басман»?
А. Верхняя одежда. **В.** Краска. **С.** Хлеб. **Д.** Головной убор.
- Кого из клоунов называли «солнечным»?
А. Леонида Ингибарова. **В.** Юрия Никулина. **С.** Олега Попова. **Д.** Михаила Румянцева.
- Какая актриса сыграла роль мамы Жени Лукашина и мамы Юрия Деточкина в фильмах «Ирония судьбы» и «Берегись автомобиля»?
А. Соколова. **В.** Аросева. **С.** Георгиевская. **Д.** Добржанская.
- Какое из этих растений зацветает раньше остальных?
А. Мать-и мачеха. **В.** Ландыш. **С.** Колокольчик. **Д.** Одуванчик.



Алла Баркан,
педиатр, доктор медицинских наук

Карандаш в левой руке

Откуда берутся левши? Этот вопрос возникает потому, что большинство людей лучше владеют правой рукой. При доминировании левого полушария ведущей становится правая рука, при доминировании правого полушария — левая. И «леворукость», и «праворукость» объясняются тем, что нервные пути, протянувшиеся от полушарий мозга к конечностям, перекрещиваются.

А есть и такие люди, у которых ни одно из полушарий не доминирует.



фото С. Щеткин

«Мой Виталик все делает левой рукой, — рассказывает юная мама. — И сколько его ни учи, настаивает на своем. Впервые взял карандаш — и сразу в левую руку. Зато рисует как! Я объясняю, что надо правой. Отбираю у него карандаш. Показываю сама, как надо рисовать. А он капризничает и злится... И правой вообще отказывается рисовать. Как его переучить?»

А надо ли переучивать такого малыша? Чем он отличается от других, «правильных», по нашему мнению, детей? Лишь тем, что у него доминирует правое полушарие.

Мозг человека, как известно, состоит из правого и левого полушарий, каждое из которых — не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение к другому. И в том, и в другом полушарии сосредоточены разные центры жизнедеятельности человека. Левое отвечает за речь и абстрактное мышление, правое — за образное. Даже относительное доминирование какого-либо из полушарий обуславливает психологические особенности людей.

У новорожденного ребенка нет такой дифференциации. Оба полушария его мозга функционируют как правые. И лишь позднее, по мере его развития, одно из них начинает «леветь». Толчками для такого «превращения» становятся овладение речью и осознание самого себя личностью. Поэтому с трехлетнего возраста и начинают вырисовываться различия между «правшами» и «левшами», вернее «праворукими» и «леворукими» детьми.

В последние годы во всем мире увеличилось количество леворуких детей. По мнению шведских ученых, этот феномен связан с частыми ультразвуковыми исследованиями будущих матерей во время беременности.

Ребенок «правополушарный» — левша — отличается от своих «левополушарных» сверстников. Левши очень эмоциональны, а многие — художественно и музыкально одарены, уже с трех лет лучше других детей рисуют и лепят. В них — искры творчества. Фантазии их сказочны и необычны, ассоциациям предела нет, мышление образно. Конечно, не все «леворукие» дети таковы, но тенденция просматривается. По совре-

«Почему эта рука — правая, а эта — левая? Они обе дерутся».
(Вова, 3 года)

С недавних пор отмечается Всемирный День левшей

Как НАДО вести себя с ребенком-левшой

- ♦ Принять «леворукость» ребенка как должное и не пытаться превратить его в правшу.
- ♦ Объяснять всем, в том числе и самому ребенку, что «леворуких» людей очень много, что это — разновидность нормы.
- ♦ Хвалить его за успехи, поощрять его художественный или музыкальный дар, но не стремиться сделать из него вундеркинда.
- ♦ При обучении ребенка (по его желанию) чтению, письму, иностранному языку опираться на его образное мышление и творческие ассоциации.
- ♦ Не перегружать его скучными занятиями и лишней информацией.
- ♦ Не воевать с ним, когда он упрямится, а постараться переключить его внимание, использовать игровые элементы.
- ♦ Почаще делать малышу сюрпризы.
- ♦ Любить его таким, какой он есть.

менным данным, среди левшей приблизительно 20-25% талантливых людей, в то время как у правшей эта цифра не превышает 5%. Такие титаны, как Леонардо да Винчи и Микеланджело, были левшами.

В то же время у большинства «леворуких» детей бывают задержки речи и затруднения в произношении различных звуков. Им труднее, чем другим, до школы овладеть чтением и письмом. Они легко попадают под влияние минутных чувств и настроений, плаксивы, капризны, подвержены ярости и гневу, настойчивы в осуществлении желаний, очень упрямые. Но в целом — общительны и контактны. И если взрослые, учитывая все эти особенности, найдут правильные методы воспитания, проблемы будут разрешимы.

С «леворукостью» ребенка нельзя не считаться. Если игнорировать те особенности, которые с нею связаны, то неправильное воспитание может стать благоприятной почвой для развития невроза или заикания у малыша. При этом надо учитывать, что кроме явных левшей встречаются и скрытые, а также дети, владеющие одинаково хорошо обеими руками, — так называемые амбидекстры. Как же определить, к какой группе относится ваш ребенок?

Понаблюдайте за своим малышом, посмотрите, какую руку он использует при выполнении тех или иных действий. Немецкий ученый Ф.Кречмер, разработавший тесты на «леворукость» и «праворукость», обращал внимание даже на то, как ребенок поливает цветы. Предлагаю воспользоваться самой простой модификацией таких тестов, позволяющей даже без помощи специалиста обследовать своего ребенка на «леворукость».

1. Какую руку ребенок обычно протягивает при знакомстве?
Правую.
Левую.
То одну, то другую.
2. В какой руке он обычно держит расческу?
В правой.
В левой.
То в одной, то в другой.

3. Какой рукой ребенок держит ложку?
Правой.
Левой.
То правой, то левой.

4. В какой руке он держит чашку?
В правой.
В левой.
То в одной, то в другой

5. Какой рукой ребенок рисует?
Правой.
Левой.
То правой, то левой.

6. В какой руке он обычно держит ножницы?
В правой.
В левой.
То в правой, то в левой.

7. Какой рукой он чаще бросает мяч?
Правой.
Левой.
Безразлично.

8. Какой рукой ребенок копает песок?
Правой.
Левой.
То правой, то левой.

9. Какой рукой он действует при рукоделии?
Правой.
Левой.
То одной, то другой.

10. Как он держит телефонную трубку?
Правой рукой у правого уха.
Левой рукой у левого уха.
Безразлично какой рукой и у какого уха.

Подсчитайте одинаковые ответы. Чем больше действий ваш ребенок совершает левой рукой, тем ярче у него выражена «леворукость». Если по ответам теста ребенок оказался скрытым или явным левшой, постарайтесь использовать все современные изобретения для левшей в нашем мире «праворуких» людей. Сейчас можно купить даже ножницы и ручки, выпущенные специально для «леворуких». ■

Как НЕ НАДО вести себя с ребенком-левшой

- ♦ Лишний раз подчеркивать при посторонних, что ребенок все делает левой рукой.
- ♦ Переучивать ребенка, наказывать его, если он не поддается обучению.
- ♦ Противопоставлять его «праворуким» детям.
- ♦ Придерживаться при общении с ребенком сухой, педантичной манеры поведения.
- ♦ Стремиться довести его талант до совершенства, предъявляя к нему завышенные требования и переутомляя этим малыша.
- ♦ Против его воли учить до школы чтению, письму и иностранным языкам, ругать за неудачи.



Сеанс медитации



Большинство современных людей связывают счастье с достижением успеха, славы, богатства. Однако, как показывают опросы социологов, в западных странах даже сумма всех этих слагаемых далеко не всегда приносит человеку счастье. А на Востоке люди охотно называют себя счастливыми, не обладая ни одним из них. Понятно, что дело тут в разном восприятии жизни. Кардинально изменить свое мировосприятие трудно, но перенять некоторые навыки «достижения счастья» может каждый из нас.

Психологи давно замечали связь между позитивным мироощущением и привычкой к медитации, распространенной в восточных странах. Чтобы прояснить ее, было предпринято три разных исследования (в университетах Северной Каролины, Висконсина и Калифорнии), в которых принимали участие нейрофизиологи и психологи. Хотя эти эксперименты проводились независимо друг от друга, их методика была одинакова. С помощью датчиков ученые исследовали активность левой предлобной доли головного мозга, «ответственной» за положительные эмоции. Ее называют «центром счастья». Участвовавшие в экспериментах испытуемые были разделены на две группы. Первую составляли те, кто считает себя счастливыми и регулярно занимается медитацией; вторую — просто довольные жизнью люди.

Поскольку в ходе экспериментов во всех трех университетах были получены одинаковые результаты, можно считать их научно достоверными. Оказалось, что у тех, кто входил в первую группу, активность «центра счастья» по сравнению с контрольной выше как во время медитации, так и в обычной жизни в течение дня. А вот центры, выра-

батывающие гормоны стресса и вызывающие чувства страха и тревоги, большую часть времени оставались заторможенными. Одновременно резко снижалась энергетическая активность тех зон мозга, которые связаны с отрицательными эмоциями — агрессивностью, завистью, обидой, страхом. Все это в совокупности и делает человека счастливым.

Попытку объяснить различную активность одних и тех же зон мозга у двух групп людей сделали психологи. По их предположению, это происходит потому, что во время медитации сознание человека освобождается от негативной информации, которую постоянно вносит в него повседневная жизнь. А поскольку отпадает необходимость в ее обработке, занимающиеся этим участки нашего мозга остаются без дела и «отключаются от энергоснабжения». В результате у мозга появляются «резервные мощности», которые он использует для усиленного энергетического питания «центра счастья» и выработку гормонов эндорфинов, активизирующих весь наш организм. Эти гормоны и вызывают у человека чувство счастья.

Для проведения сеанса медитации выберите себе место, где вас никто не будет беспокоить. Отключите телефон. Сядьте поудобнее на стуле или расположитесь полулежа в кресле. Положите руки на колени и прикройте глаза. Чтобы отключиться от внешнего мира, сосредоточьтесь на своих внутренних ощущениях. Убедитесь, удобно ли расположена ваша правая нога, затем левая, правая и левая руки, туловище, шея, голова. Если покажет-

ся, что где-то вы чувствуете дискомфорт, постарайтесь найти более удобное положение.

А теперь начните расслабляться. Дыхание должно быть ровным, спокойным, незаметным для вас. Представьте, что с каждым выдохом тело становится все легче и все больше и больше расслабляется. Чтобы облегчить вхождение в состояние релаксации, помогайте себе мысленными командами.

Начинайте с ног. Сосредоточьте внимание на правой ноге и медленно говорите себе: «Расслабляется стопа, голень, бедро», пока не почувствуете, как приятное тепло разливается по ноге и она становится легче. Затем перенесите внимание на левую ногу и повторите мысленные команды. Продолжайте до тех пор, пока ноги не станут невесомыми и вы не перестанете чувствовать их.

После этого расслабляйте мышцы живота, затем поясницы, груди, шеи. Дождитесь, пока приятное ощущение легкости охватит все ваше тело.

Затем сосредоточьтесь на правой руке, мысленно говоря себе: «Расслабляется большой палец, указательный, средний, безымянный, мизинец. Расслабляется ладонь, предплечье, плечо». Одновременно представьте, что рука становится все легче и легче и наконец словно бы исчезает. Повторите процедуру релаксации с левой рукой.

И наконец, сосредоточьтесь на лице. Расслабляя одну за другой все лицевые мышцы, отдавайте им мысленные команды: «Разглаживается кожа лба. Расслабляются уголки глаз. Прекращается движение век.

Расслабляются жевательные мышцы, губы, подбородок». При этом вы чувствуете, как по лицу пробегает теплая волна, а рот приоткрывается.

Есть объективный критерий, свидетельствующий о том, что вы все делаете правильно. По мере расслабления должно возникать приятное ощущение, будто вы погружаетесь в теплую воду и тело теряет свой вес. События дня, внешние шумы и звуки постепенно исчезают из вашего сознания. Чувство покоя все сильнее охватывает вас. Ваши мысли замедляются. Между ними возникают паузы, просветы, которые становятся продолжительнее. Вы все больше уходите во внутренний мир образных представлений. Из глубин памяти всплывают приятные эпизоды.

Постарайтесь запомнить это комфортное состояние. После соответствующей тренировки вы будете легко погружаться в него при проведении сеансов медитации.

После полной релаксации начинается процесс медитации. Ваше активное «я», воздействующее на сознание, засыпает. Об этом вам скажет наступившее безмолвие ума и абсолютная тишина. Вы ничего не желаете, а только наслаждаетесь удивительным внутренним комфортом и умиротворенностью. Появляется ощущение раздвоенности: будто вы здесь и не здесь. Вы словно превращаетесь в бестелесное эфемерное существо, волшебным образом способное в мгновение ока преодолевать любые расстояния, оказываться в любом месте, создавать любые ситуации.

Вы можете представить, как тают облака и перед вами открывается бескрайнее голубое небо, безбрежная гладь океана, бесконечная заснеженная равнина, наконец, просто чистый лист бумаги. Если вы не

можете решить, что именно вы хотите увидеть мысленным взором, предоставьте сделать это вашему подсознанию. И какой бы неожиданной ни была его подсказка, в любом случае вы почувствуете, что чем дольше созерцаете возникшую картинку, тем большее удовольствие испытываете.

Возможно, у вас появится интуитивное желание активных действий. В таком случае вы можете, например, отправиться в чудесное внутреннее путешествие в солнечный летний день. Вообразите, что вы идете по лесной тропинке. Свежий ветерок ласкает ваше лицо. Вы слышите шелест листвы, пение птиц, журчание ручейка, падающего со скалы маленьким водопадом, от которого веет свежестью. Это источник серебристой жизненной энергии. У вас возникает желание очиститься этой энергией. Представьте, что вы встаете под этот водопад и приятная энергия проникает в ваше тело, разливается по нему, заполняя каждую клетку. Скажите себе, что с каждым выдохом отработанная «грязная» энергия покидает ваше тело. Почувствуйте, как постепенно в такт с дыханием тело наливается жизненной силой.

Когда вы медитируете, то попадаете в свой внутренний мир, который не имеет границ. В нем возможно все, но только хорошее. Бдительный сторож подсознания не пропустит ничего негативного. Поэтому после завершения сеанса ваше сознание будет активным, ясным, чистым. Вы почувствуете прилив положительных эмоций, бодрость, желание действовать.

Сеанс медитации следует продолжать до тех пор, пока вам не захочется прервать его, но не меньше 30-40 минут. ■

Без подробностей

Собаки распознают рак

Ученые давно подозревали, что рак может издавать специфический запах, правда, он недоступен для человеческого носа. О том, что собаки обладают уникальным нюхом, было известно всегда, но тот факт, что эти животные способны распознавать присутствие раковых клеток в организме у хозяина, удивило даже самих ученых.

Еще в 1989 году в одном из британских медицинских журналов появилась статья, в которой рассказывалось о женщине, обратившейся к хирургам с просьбой удалить родинку с ее ноги. Женщина жаловалась, что ее собака постоянно пыталась облизывать или даже кусать родинку. Проведенные анализы показали, что это была меланома — один из видов рака кожи. К счастью, диагноз был поставлен вовремя, и хозяйку «умной» собаки удалось спасти.

Перед медиками встал вопрос — смогут ли собаки определять рак внутренних органов?

Для этого в одной из британских больниц в Бакингемшире было проведено научное исследование. Ученые попытались натренировать группу собак на то, чтобы по моче пациентов они могли определять больных раком мочевого пузыря. Курс обучения длился семь месяцев. В эксперименте участвовало шесть собак различных пород. В конце седьмого месяца собаки были способны ста-

вить диагноз в 22 случаях из 54. Это во много раз превышает случайное совпадение.

Во время эксперимента произошел такой казус. Все собаки единодушно указывали на пробу мочи пациента, у которого не было рака мочевого пузыря. Врачи решили обследовать его более тщательно. И действительно, после проведенных дополнительных анализов оказалось, что у пациента был рак почки.



По словам ученых, лучшими «диагностами» проявили себя спаниели.

«Собаки способны распознавать запах рака, который очень сложно уловить всеми существующими на сегодня химическими методами, — сказал руководитель проекта профессор Уиллис, — поэтому работы в этом направлении будут продолжаться».

Первые стоматологи появились 9000 лет назад

Доисторические люди знали сверло стоматолога. К такому выводу пришли ученые, принимавшие участие в археологических раскопках захоронений эпохи неолита, проводившихся в Мергаре (Пакистан). Были обнаружены следы сверления зубов, при-



чем, по мнению авторов отчета, опубликованного в журнале Nature, такое сверление производилось именно с терапевтической, а не с эстетической целью. Данная оговорка имеет большое значение, поскольку в ряде первобытных обществ были распространены обряды посвящения, включающие болезненные операции по спиливанию или выбиванию передних зубов.

По мнению ученых, период неолита был отмечен бурным развитием земледелия и животноводства. Изменения в характере питания, вызванные увеличением числа продуктов, богатых сахарами, а также отсутствие навыков ухода за зубами привели к небывалому распространению кариеса зубной эмали.

Новые недуги требовали новых методов лечения. По мнению ученых, первую помощь пациентам

оказывали ремесленники. Они обладали достаточно совершенной техникой сверления, которая обычно использовалась ими при изготовлении украшений. Судя по всему, первый стоматологический инструмент представлял собой деревянное сверло с кремниевым наконечником. В ходе эксперимента при помощи подобного орудия ученым удалось просверлить в уже удаленном зубе миллиметровое отверстие в течение одной минуты.

В ходе раскопок удалось обнаружить следы стоматологического вмешательства всего лишь на 11 из 4 000 обследованных зубов, но даже такой невысокий процент представляется ученым несомненным свидетельством существования древних стоматологов.

Лимфоциты против рака

В мельбурнском онкологическом центре имени Питера Мак-Каллума через два года начнутся клинические испытания новой методики лечения рака, основанной на использовании собственных лимфоцитов пациента.



Ученые предполагают добавить в наследственный аппарат белых кровяных телец дополнительный ген, который значительно увеличит их способность распознавать и уничтожать опухолевые клетки. Опыты на животных показали, что такие модифицированные лимфоциты нередко полностью освобождают организм от первичных опухолей и от метастазов.

Укол против курения

Швейцарские ученые разработали особую вакцину для желающих бросить курить. Во время эксперимента, длившегося 9 месяцев, 40%



участников расстались с этой вредной привычкой (до этого они выкуривали от 10 до 40 сигарет в день).

Как известно, никотин, попавший в мозг, приводит к увеличению уровня одного из гормонов счастья — дофамина, а вакцина, по мнению специалистов, создает антитела в крови, мешающие никотину попасть в мозг, и тем самым убивает ощущение удовольствия от курения.

Создатели чудодейственной вакцины считают, что укол достаточно делать один раз в год. До 2010 года антитабачные вакцины должны появиться на рынке.

Причина ДЦП — герпес?

Американские ученые выдвинули версию, что во многих случаях детский церебральный паралич (ДЦП) связан не с родовой травмой, как считают многие специалисты, а является следствием инфекционного процесса. По этой гипотезе, инфекция может стать своеобразным спусковым крючком для развития этого заболевания. Предполагается, что поражение нервной ткани может возникать внутриутробно или сразу после рождения в результате воздействия вирусов (например, вируса герпеса).

Обследовав 1,5 тысяч детей, 450 из которых имели диагноз «детский церебральный паралич», ученые констатировали: вирус герпеса существенно чаще встречался в группе детей, страдающих ДЦП.

Предотвратить многие случаи ДЦП, по мнению ученых, может своевременная вакцинация женщин детородного возраста против ряда вирусных инфекций.



Подготовила Татьяна Яковлева

Незримая красота «УЗОРОЧЬЯ»

Гравюры московского художника Демьяна Утенкова входят в собрания таких крупных музеев, как Третьяковская галерея, гравюрный кабинет Музея изобразительных искусств им. Пушкина, Метрополитен-музей, Национальная библиотека Нью-Йорка, кёльнский Музей нового искусства. Главное, что отличает этого художника, — философское осмысление красоты. Вглядываясь в его графические работы, начинаешь понимать, что окружающий нас мир вовсе не так прост, как кажется нашему суетливому разуму, что он исполнен тайны и более того, взывает к нам за сочувствием и помощью.



Офорт на стали «Автопортрет с комарами»

Однажды промозглым осенним поздним вечером возвращался я в Москву из подмосковной деревушки, где снимал дачу. Сел в последний автобус поближе к окну и вгляделся в черноту ночи. Старенький автобус затарахтел-зачихал и, рокоча, тронулся в свой извечный путь.

Автобус уже набрал обычную скорость, как вдруг водитель включил дальний свет фар. Картина, что открылась мне, сияла поразительной, прямо фантастической красотой. Там, где только что были темь и мрак, стояли сверкающие млечным заморским жемчугом березы, переливающиеся узорочьем вычурного и в то же время до боли знакомого орнамента. Свет от бересты, казалось, исходил изнутри, и березы буквально светились во всей красоте своего одеяния. Изумрудно-опаловым светом мерцали бесчисленные капельки на ветках и листьях, мириадами светлячков переливались камушки в лужах дороги, фосфоресцировала трава, отбрасывая неожиданно громадные тени на кусты посадок, и тени эти путались-переплетались в перекрестях придорожных деревьев. А фоном всему этому гала-концерту служила крошечная тьма, подобная лаковой основе палехских шкатулок. Все это проносилось мимо и, едва вспыхнув, исчезало во мраке невидимого пространства.

Почему, почему же, спрашивал я себя тогда, таким странным образом была явлена мне красота мироздания, сокрытая обычно пеленой обыденности?!

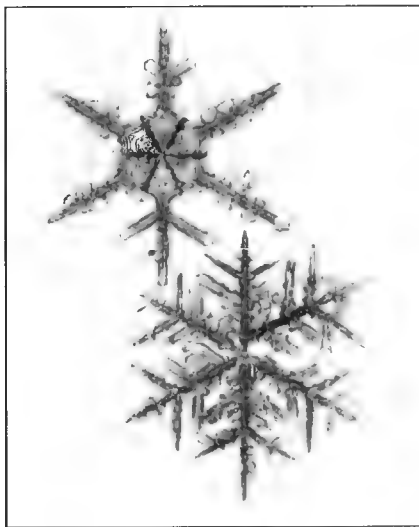
Тот давний случай впервые заставил меня задуматься об увиденном феномене. Неужели зрение мое так устроено, что, не напрягаясь, вижу то, что другому, может, и видеть-то ни к чему? Или развилась во мне такая способность моим отцом, который, приучая меня к труду, заставлял освобождать от камней землю в саду. И я невольно рассматривал каждый камушек, любовался их формой и цветом... И не зря потом, уже в бытность мою геологом, коллеги дали мне странное прозвище — «видящий паутину издали».

И правда, в Эвенкии, где я тогда работал, рыхлые речные отложения я замечал сразу же, едва только они начинали маячить на горизонте, вынырнув из-за очередного поворота реки. А дело это было наипервейшее, поскольку нас, специалистов-геоморфологов, интересовали только такие породы, в отличие от твердых скальных пород.

Вот с тех пор и водится за мной непроизвольное внимание к мелочам, независимо от того, рисунок ли это коры старого дерева или трещинки на асфальте, изысканный узор складок одеяний на иконах или же причудливый орнамент кракелюра — своеобразного растрескивания на старинных полотнах, разнообразные травинки и цветы июньского луга или скань листовенничной хвои на берегах глухой эвенкийской речки.

Любил я погружаться в неприметную красоту мелочей природных давно, но вот чтобы осмыслить — вся жизнь понадобилась, от самых первых впечатлений младенческих лет в родительской деревянной избе, где я разглядывал муаровые узоры потолков и бревенчатых стен со всеми сучками и трещинками вперемешку, со следами ходов жучка-короеда, прозванного энтомологами «типографом» за свои художества: ходы его — ни дать ни взять колдовские письмена. А морозные узоры на окнах? Ведь рисунки эти причудливые всегда были разные, как пейзаж реки, что раскрывается навстречу плывущему по ней или как завораживающие видения далеких неведомых стран.

Окно — это для избы-дома что око человеческое. Недаром и в языке нашем есть слово «окоем». Окно стремились всегда украсить по-особому — и резными, узорчатыми на-



личниками, могущими поспорить с дорогими киотами красных углов, и расписными ставнями, да и всей домово́й резьбой, цена которой могла сравняться с ценой всего дома-сруба. И это у крестьян, привыкших считать каждую копейку! Не от жиру, значит. Была, видно, в этом своя необходимость — потребность в красоте. Вот и не скупилась украшать и рубахи, и полотенца, и платки, и пояса, не говоря уже о Божьих храмах.

Что может, к примеру, быть для нас обыденнее снега? Зима у нас длинна, снега по пояс — не редкость. Но задумайтесь, снег падает на нашу землю миллионы лет, и никогда ни одна снежинка не была похожа ни на какую другую, и никогда не будет! Как же стремится наша природа к красоте, даже незримой, и разнообразию! Были люди, на которых этот факт действовал завораживающе. В одной книге прошлого века прочел я о таком человеке — у него были тысячи фотографий снежинок! И я его понимаю, ведь снежинки не просто разные, они еще потрясающе прекрасны.

Все эти, вроде бы, разрозненные феномены — будь то рисунок крыльев бабочки или орнамент староготического шрифта в старинной книге, причудливые тени листьев и ветвей ивы на занавеске окна или узор текстуры простой доски на облупившемся заборе — все они сливаются в единый первофеномен мирового узора, который мы и воспринимаем как Красоту, прикасаясь к ней в меру своей готовности-открытости, да еще Божьего дара — таланта. Но дар даром, а и он должен найти для своего проявления почву. Вот тут-то и пригодятся таинственно-чарующие морозные узоры на окнах, через которые глядит на мир несмышленный ребенок. Они гармонизируют все последующие зрительные впечатления, создавая в детском подсознании некую матрицу гармонии.

Есть такое понятие — золотое сечение. Я, когда узнал о нем, был немало удивлен: пропорция основных моих работ (особенно любимый мой размер 50X30 см) чуть ли не до миллиметра отвечала золотому сечению, да и линия горизонта на многих моих картинах также тому соответствовала. Строго говоря, золотое сечение — гармоничное деление какого-либо отрезка на две части таким образом, что отношение большей его части соотносится с меньшей частью так же, как сам отрезок относится к большей части. Эта золотая пропорция проявляется в природе повсеместно. Она была известна с древнейших времен, а в научный оборот введена Леонардо да Винчи.

Каким образом это ощущение гармонии могло прийти ко мне — ведь раньше я его не осознавал. Многие, конечно, видели деревенский дом: на русском севере это

целые хоромы-дворцы, в центральной России — «пятистенки» или скромные сельские срубы. Примечательно то, что окошки везде практически одинаковые по своей пропорции. И пропорция эта — золотая. И не только сечение всего оконного проема, но и переплет рамы, включая и форму форточки. Получается как бы принципиальная и универсальная схема золотого сечения. То есть человек с художественным видением порой инстинктивно из хаоса создает красоту.

Есть такое понятие — «импринтинг»: ранние впечатления у человека, которые потом уже ничем не вытравившь. Решил я узнать у своего товарища-художника, у которого пропорции работ ближе к примитивному квадрату, где он детство свое провел. «В обычной городской квартире — в стиле "барака"». «А окна в ней какие были?» «Да квадратные вроде». Одно

из самых теплых его воспоминаний — это веранда на даче у приятеля, и как утром он с той веранды в траву палисадника прыгал. А в творчестве аукнулось это тем, что есть у него несколько гравюр с видом веранды и с травой в палисаднике — может, одни из самых удачных его работ. И они квадратные.

У китайцев есть иероглиф «вэнь», в переводе — «узор», «орнамент», «небесные знаки», — словом, лучше, чем «узорочье» его и перевести нельзя. Вот небольшая иллюстрация. В трактате китайского мудреца VI века Лю Се «Резной дракон сердца словесности» говорится: «Взгляни вокруг на мириады существ — и животные, и растения покрыты узором. Дракон и феникс являют благое знамение своей пышной окраской. Тигра и барса узнают по их пятнам и полоскам. Бывает, что цветная вязь облаков на заре посрамит мастерство живописца, а изящное цветение деревьев и трав обходится без выдумок ткачих. Так, неужели это лишь наружное украшение? Нет, это их естество...»

Мне иногда кажется, что китайское иероглифическое письмо возникло из практики гадания по панцирю черепахи. Происходило это примерно так. Панцирь нагревался на костре и затем резко охлаждался ледяной водой. По его поверхности пробегали характерные трещины, или кракелюр, который потом толковался жрецами как ответ Неба. Те кракелюры были необычайно



Офорт на стали
«Сова на сухом дереве»

похожи на иероглифы, — так из разглядывания мельчайших деталей природных подсказок возникла китайская письменность.

Существует такой минерал под названием «пегматит». Называется он еще «письменным гранитом» или «еврейским камнем». Дело в том, что на отполированном его срезе отчетливо видны письмена, очень похожие на древнееврейские. И вот что приходит в голову: не из наблюдения ли этих узоров возник древнееврейский алфавит? Может, совсем и не случайно, что Скрижали Завета, обретенного Моисеем на Синае, были каменные?

В Китае красоту полированной яшмы почитали наравне с творениями лучших художников. А Леонардо да Винчи приучал учеников наблюдать грязные потеки на стенках, говоря, что сам он именно так узрел (лучшую, по мнению современников) композицию своей картины «Битва при Ангиари».

*Сердитый окрик, дегтя запах свежий,
Таинственная плесень на стене —
И стих уже звучит задорен, нежен,
На радость вам и мне...*

Так писала Анна Ахматова, подобно Леонардо обладающая даром вглядывания в незаметные знаки природной красоты.

Японцы всегда придавали изысканности возникающих при производстве трещин на фарфоре такое же значение, как и форме, цвету или даже элитной росписи. Подобные трещинки культивировались на Востоке веками, считаясь составляющими феномена прекрасного.

А чередование ударных и безударных звуков, ассонансов и аллитераций, рифм и ритмов в стихосложении — не результат ли это тех

же самых закономерностей, то есть своеобразный словесно-звуковой орнамент, то самое «узорочье»?!

То же можно сказать и о музыке. Если музыку не слушать, то можно посмотреть на ее нотную запись. Ну, чем не орнамент? И к архитектуре это относится напрямую — ведь не зря ее называют «застывшей музыкой». И везде, буквально во всем проявляет себя малоприметный «узор математических закономерностей». Сами математики давно заметили, что если формула красива, а решение изящно, значит, все правильно и истина обретена. Пифагор был абсолютно прав, утверждая, что «миром правят числа». Добавим от себя, что проявляют они себя как «мировой узор».

Есть у хантов, жителей западных склонов Полярного Урала, предание. Обложили охотники берлогу с медведем-оборотнем. Казалось бы, смерти ему не миновать, но тут из берлоги под ноги охотникам вылетел кусочек бересты, испещренный красивым орнаментом. Он-то и сыграл роль знака-пароля, подсказавшего охотникам, что в берлоге находится не зверь, а человек, превращенный в зверя чарами злого шамана.

Вообще орнамент, не по житью богатый у малых народов Севера и Сибири, давно поража́л исследователей как сложностью, так и особым изяществом. Хотя суровая жизнь в условиях Заполярья, казалось бы, не должна была оставлять сил на «бесполезное узорочье».

Костюмы тунгусов-эвенков, к примеру, так поразили русского путешественника XIX века и исследователя Сибири Александра Миддендорфа, что он назвал аборигенов «французами тайги». Только парадные ливреи представителей двора Его Императорского Величества, по уверению путешественника, могли

поспорить с костюмами «сих дикарей». Что интересно: это были отнюдь не женские костюмы, а мужские. Ну совсем как в природе!

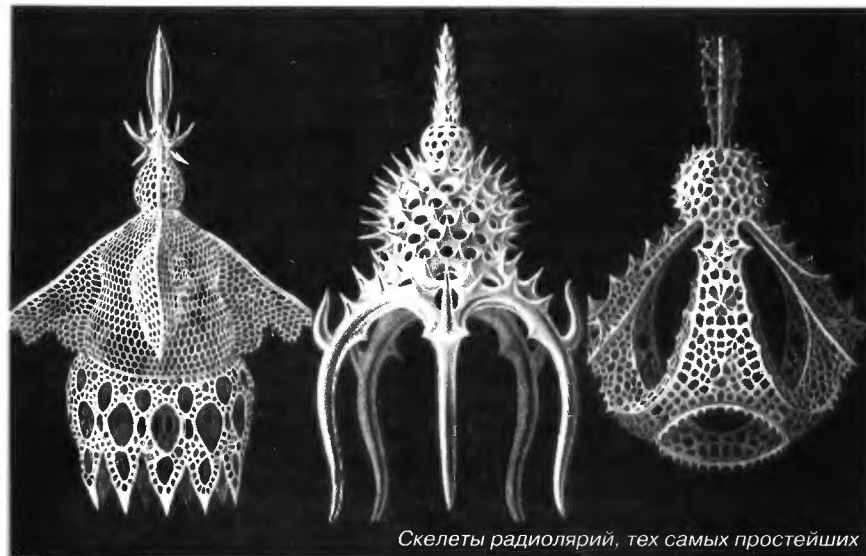
С изобретением телескопа интуитивные прозрения наших далеких предков получали новые подтверждения. Посмотрите на фотографии Крабовидной туманности нашего небосклона или снимки колец Сатурна — не напоминают ли они отполированный срез камня-самцвета агата или причудливый рисунок разнообразности уральской яшмы с загадочным названием «Шайтанская переливть»?

А с созданием электронного сканирующего микроскопа открылась уникальная возможность увидеть микромир в невероятном богатстве красок и форм, дотоле как бы и не бывший вовсе. Рассказывают, что профессоров и лаборантов, даже шоферов и уборщиц было просто невозможно оторвать от окуляра этого замечательного изобретения середины XX века. Причем разглядывать в нем можно практически

все — и усы комара, и кристаллы медного купороса, и пыльцу невзрачной полевой травы — тимopheевки. И все это представляется любому взору однозначно как незримая Красота.

Для большинства людей неизвестным остается мир живых существ, в силу своего малого размера недоступных для невооруженного глаза. Массу изумительных, фантастически-красивых и изящных форм скрывает от нас микромир. Это могут быть радиолярии, комарики, водоросли, инфузории... «Простейшими» их называли ученые мужи. Порой они действительно состоят чуть ли не из одной клетки. Еще в XIX веке были сделаны их увеличенные фотографические изображения, поражающие самый изощренный глаз, как художника, так и искусствоведа. Да и просто любопытного человека, не успевшего заостенеть в техносфере безумного прогресса.

Но беда в том, что иллюстрируют они, как правило, либо научные труды, либо редкие дорогие издания.



Скелеты радиолярий, тех самых простейших



Огромный потенциал хранят в себе эти самые простейшие для художника-ювелира. Когда я показывал отдельные изображения своим собратям-художникам и спрашивал: «Что это такое?», то в ответ слышал, что это, бесспорно, редкие по мастерству произведения Фаберже или его школы.

Вот тебе и простейшие!

И тогда совсем по-другому предстает смысл христианского церковного песнопения «...Всякое дыхание (все живое) да хвалит Господа», означающее, что само творение каждым своим, пусть самым ничтожным представителем, славит Творца природы, создавшего все, его мудрость и совершенство. Недаром Иоанн Мосх, византийский монах и философ считал, что созерцание «узорочья» цветка можно приравнять к молитве.

Однажды фотограф и исследователь, сотрудник Смитсоновского института в Вашингтоне К.Сандвед, работая в национальном музее ес-

тественной истории США, обратил внимание на удивительные по красоте узоры на крыльях бабочек. В объективе фотоаппарата явно нарисовалась... буква латинского алфавита. «А что если поискать еще, приглядеться повнимательнее к этим прекрасным созданиям — может, и другие буквы найдутся на этих чудесных крылышках?»

Тысячи и тысячи бабочек более чем из 20 стран мира прошли перед фотографом, и в результате он нашел на нежных трепетных крыльях практически все буквы латиницы, да еще все арабские цифры — от 0 до 9!

То, к чему наши предки пришли интуитивно, нашло подтверждение в исследованиях современных ученых. При исследовании механизма опознавания визуальных объектов выяснилось, что взгляд человека совершает любопытные движения по рассматриваемому объекту. Это напоминает некий чудной танец. Взгляд фиксируется на определенных опорных (значимых) точках предмета и перескакивает самым причудливым образом в отличие от сканирования объекта поочередными параллельными лучами, как это происходит в сканере.

Оказалось, что чем гармоничнее узор объекта, складывающийся из его формы, цвета, пропорций, тем благотворнее это влияет на нервно-психическое состояние человека. Эти «танцующие» по изображению скачки взгляда называют «саккатами». А вот если человеку приходится находиться среди геометрически однородных объектов, вроде многоэтажных домов с их однообразными блоками, панелями, окнами, то взгляду не за что зацепиться, он мечется как луч лазера в электронном приборе и в конце концов, не находя себе опоры, рикошетит об-

ратно через глаза в мозг. И происходит как бы удар, разрушающий гармонию. Сначала психическую, а затем и физическую. В природе практически не бывает этого уныло организованного пространства. И психика человека отказывается воспринимать эту мертвую среду.

Малозаметная красота «узорочья» окружает нас повсюду. Надо просто быть более внимательным и неспешным, и поверьте, ваши глаза откроются ей навстречу. Уныние покинет вас. Вооружитесь, для примера, хотя бы увеличительным стеклом. Носите его с собой. И не забудьте про детей. У них зрение устроено совсем по-другому: они видят мелочи очень отчетливо, надо им только один раз их показать. Не мешает часть пластмассовых игрушек заменить хотя бы шишками — еловыми, кедровыми, сосновыми. Повесьте над кроваткой ребенка самые красивые листья, какие вы найдете в лесу, пусть в его комнате всегда стоят букеты из луговых цветов.

Если мы заглянем в «Материалы для словаря древнерусского языка», изданные более ста лет назад И.И.Срезневским, то увидим, что слово «узорочье» толкуется там как «благо, добро, красота». Получается, что самим языком снимается извечное противоречие между красотой и добром! И название известного древнего труда, переведенного на современный русский язык как «Добротолубие», должно было бы звучать как «Красотолубие». ■

— **Согласны ли вы взять в жены эту женщину?** — спрашивают жениха во время брачной церемонии.

— Нет.

— А эту?

— Привет, дорогой! Где ты был?

— У соседки.

— Странно! Твоя футболка так пахнет, как будто ты бегал...

— Знаешь ли ты, сынок, что в твои годы Авраам Линкольн сам зарабатывал себе на жизнь?

— Знаю, папа. А еще я знаю, что в твои годы Авраам Линкольн был президентом США.

— Представляешь, мне жена изменяет!

— Почему ты так решил?

— Возвращаюсь из командировки, телеграмму ей послал. Приезжаю, а она с любовником.

— Да не расстраивайся ты! Может, она просто телеграмму не получила.

— **Молодой человек!** Вы обещали привести мою дочь домой не позже 12 часов!

— Hy!

— А сейчас уже 3! К тому же это
вовсе не моя дочь!

— **Петрович**, одолжи 100 рублей.

— У меня только 80.

— Ладно, давай 80, 20 будешь должен.

— Откусил вчера яблоко, а там...

— Что, червяк?

— Хуже — полчервяка.

— Здесь максимальная скорость — 60 км в час, а вы ехали 100 км, — говорит гаишник водителю. — Куда так торопитесь?

— Да вот вам 1000 рублей вез.

Судоку

Судоку 1

7		5	6		3	2		9
6		2		9			5	
	3	1	5		2	7		4
	9	8	3			4	2	1
2		6		1	4		3	
4		3	9		5	6		7
3		9	4	5		1	7	
1	5		2		9	3		8
8			1	3			9	

Многие предпочитают на досуге делать «зарядку» для ума, например решать кроссворды. Но привычные кроссворды уже не дают такого эффекта, поскольку одни и те же вопросы переходят из одного издания в другое. Мы предлагаем вам альтернативу — решить задачку «Судоку». Эта японская головоломка прекрасно тренирует память, логику и сообразительность.

Судоку 2

9		5		2		7		1
7		2		1	5		6	4
6	1			7		9		
	9				2		1	
4	6		7		8	5		3
	2		5	6	1		8	
2		9			7	1		
	4			5			7	8
	7	3		4		2		5

Ответы на задачки «судоку», опубликованные в № 5 за 2006 год

Решение судоку 1

9	5	6	7	3	1	8	4	2
8	3	1	9	4	2	7	6	5
7	2	4	6	5	8	3	1	9
6	9	7	8	1	5	2	3	4
5	8	2	4	9	3	6	7	1
4	1	3	2	7	6	9	5	8
3	7	9	5	8	4	1	2	6
1	6	5	3	2	9	4	8	7
2	4	8	1	6	7	5	9	3

Напомним правила. Большой квадрат поделен на 9 маленьких. Каждый маленький разделен на 9 клеток. В некоторых клетках уже стоят цифры. Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в любой горизонтальной строке, в любом вертикальном столбце и в каждом квадратике они не повторялись.

Решение судоку 2

8	6	5	7	4	3	1	2	9
9	4	3	6	1	2	7	8	5
7	2	1	8	9	5	3	6	4
6	8	7	9	3	4	5	1	2
5	9	4	2	8	1	6	3	7
3	1	2	5	7	6	9	4	8
2	7	9	3	6	8	4	5	1
1	3	8	4	5	9	2	7	6
4	5	6	1	2	7	8	9	3

На задворках большого искусства

Фото Александра Щемляева

**В следующем
номере:** СОВЕТЫ ОСТЕОПАТА
СЕРДЕЧНЫЙ СБОР
ШКОЛА ДЛЯ АСТМАТИКОВ
СОЗДАЙТЕ ЛЕЧЕБНЫЙ САД

Материалы, помеченные знаком □, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 17.05.06. Свидетельство №01997 от 05.01.93. Формат 60х90/16
Цена свободная. Тираж 101 000 экз. Заказ № 8909.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.
Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15
Интернет/Home Page — www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) — sales@tverpk.ru

